BOA FORMA

www.boaforma.com.br

SOLANGE FRAZÃO, 45 ANOS

PELA PRIMEIRA VEZ: O TREINO QUE ELA FAZ PARA MANTER ESTE CORPO

(musculação + aeróbico em 1 hora)

NOVIDADES PARA TRATAR FLACIDEZ, GORDURA LOCALIZADA E CELULITE!

as novas pílulas naturais para emagrecer

- bloqueiam o carboidrato
- aceleram o metabolismo
- tiram a fome

CHOCOLATE AJUDA NA DIETA!

(a ciência comprova)

Aula de 30 min

COM O ACESSÓRIO QUE SUBSTITUI A MUSCULAÇÃO

Concorra a um kit!

Mancha no buço?

Livre-se do "bigodinho"

EXEMPLAR DE ASSINANTE
VENDA PROIBIDA

72
O look do momento é bem rapicado, com ar selvagem. Mostramos cinco cortes para você copiar

40
Lançamentos de beleza que são o máximo!

96
Delícia... Mousse de chocolate light para Páscoa. Tem também torta, suflê e cocada

garota da capa

64 Aos 45 anos, Solange Frazão tem uma barriga de fazer inveja a muita garota de 20 e poucos. Um dos segredos é o treino de musculação que exibimos aqui

Nutrição

78 Pílulas mágicas! Conheça três substâncias naturais que fazem o ponteiro da balança descer. Elas bloqueiam o carboidrato, aceleram o metabolismo e tiram a fome

92 Ótima notícia: chocolate ajuda a emagrecer. Veja a melhor maneira de incluí-lo na sua dieta

fitness

82 Uma aula com o acessório que substitui a musculação. Bastam 30 minutos, duas vezes por semana

102 Três casais que decidiram malhar juntos garantem: a boa forma e o relacionamento saem ganhando

110 Uma aula que mistura ginástica localizada com ioga para deixar o bumbum mais firme

beleza

88 Acabou o verão e você se deparou com uma mancha no buço? Saiba o que fazer com ela

100 Os tratamentos de ponta para flacidez, gordura localizada e celulite estão ainda melhores

bem-estar

106 Tudo para o seu banho ficar ainda mais gostoso

112 Os ombros mostram poder, os quadris expressam sensualidade. Descubra o que o seu corpo diz sobre você

sempre em BOA FORMA

12 Aquecimento
16 Interativa
22 Interativa com
26 Pum-de-Gata
28 Olho Mágico
32 Papo de Academia
34 Pergunta ao Personal
38 Linda Demais
40 Escolhido a Dedo
42 Escolhido a Dedo
44 Fino Trato
46 Você Pergunta
48 Delícia Light
50 Abaixo as Calorias
52 O Melhor de Você
94 Prato Esperto
58 Você Decide
60 Mais Feliz
118 Onde Encontrar
122 Eu Consegui!

Fotos: Mari Queiroz, Carla Pilla, Vinicius de Oliveira, Divulgação

EDITORA Abril

Fundador: victor civita
(1907-1990)

Presidente e Editor: Roberto Civita

Vice-Presidentes: Jairo Mendes Leal, Mauro Calliari

Conselho Editorial: Roberto Civita (Presidente), Thomaz Souto Corrêa (Vice-Presidente), José Roberto Guzzo

Diretora Corporativa de Publicidade: Thais Chede Soares B. Barreto

Diretora Superintendente: Elda Müller
Diretor de Núcleo: Claudio Ferreira

BOA FORMA

Diretora de Redação: Angélica Santana
Diretoria de Arte: Vera Lucia Pinato **Redatora Chefe:** Olga Pedrado
Editores: [illegible] **Editores de Arte:** [illegible] **Editora Assistente:** [illegible]
[illegible]

Boa Forma On Line
Editor: [illegible] **Estagiarios:** [illegible]
www.boaforma.com.br

Apoio Editorial: [illegible]
Depto. de Documentação e Abril Press: [illegible]

PUBLICIDADE CENTRALIZADA
Diretores: [illegible] **Executivos de Negócios:** [illegible]
[illegible]
PUBLICIDADE REGIONAL
[illegible]
PUBLICIDADE RIO DE JANEIRO **Diretor:** [illegible]
PUBLICIDADE NÚCLEO CONSUMO
Diretor de Publicidade: [illegible] **Executivos de Negócios:** [illegible]
[illegible]
MARKETING E CIRCULAÇÃO
Diretor de Marketing: [illegible] **Gerente de Publicações:** [illegible] **Gerente de Marketing Publicitário:** [illegible] **Analistas de Marketing:** [illegible] **Estagiária:** [illegible]
[illegible] **Analistas:** [illegible] **Gerente de Circulação Avulsa:** [illegible] **Gerente de Circulação Assinaturas:** [illegible]
PLANEJAMENTO, CONTROLE E OPERAÇÕES
Diretor: [illegible]
Gerente: [illegible] **Consultor:** [illegible] **Assistente:** [illegible]
ASSINATURAS
Diretora de Operações de Atendimento ao Consumidor: [illegible] **Diretor de Vendas:** [illegible]

Rio São Paulo Redação e Correspondência: [illegible] **Publicidade São Paulo** [illegible] **Classificados** [illegible] **ESCRITÓRIOS E REPRESENTANTES DE PUBLICIDADE NO BRASIL** **Central-SP** [illegible] **Bauru** [illegible] **Belém** [illegible] **Belo Horizonte Escritório** [illegible] **Representante Triângulo Mineiro** [illegible] **Brasília** [illegible] **Brasília Escritório** [illegible] **Campinas** [illegible] **Campo Grande** [illegible] **Cuiabá** [illegible] **Cuiabá Escritório** [illegible] **Cuiabá Representante** [illegible] **Florianópolis** [illegible] **Goiânia** [illegible] **Maceió** [illegible] **Maringá** [illegible] **Porto Alegre Escritório** [illegible] **Porto Alegre Representante** [illegible] **Recife** [illegible] **Ribeirão Preto** [illegible] **Salvador** [illegible] **Vitória ES** [illegible]

PUBLICAÇÕES DA EDITORA ABRIL **Veja** [illegible] **Núcleo Negócios** [illegible] **Núcleo Tecnologia** [illegible] **Núcleo Informação** [illegible] **Núcleo Comportamento** [illegible] **Núcleo Semanal de Comportamento** [illegible] **Núcleo Infantil** [illegible] **Núcleo Esportivo** [illegible] **Núcleo Jovem** [illegible] **Casa e Construção** [illegible] **Núcleo Celebridades** [illegible] **Núcleo Turismo** [illegible] **Fundação Victor Civita** [illegible]

BOA FORMA [illegible] **Editora Abril S.A.** [illegible]

Serviço ao Assinante: Grande São Paulo: 5087-2112 Demais localidades: 0800-775-2112 www.abrilnet.com
Para assinar: Grande São Paulo: 3347-2121 Demais localidades: 0800-775-2828 www.assinaveljf.com.br

IMPRESSA NA DIVISÃO GRÁFICA DA EDITORA ABRIL S.A.
[illegible]

IVC FIPP ANER

Abril

Presidente do Conselho de Administração: Roberto Civita
Presidente Executivo: Giancarlo Civita

Vice-Presidentes: Arnaldo Tibyriçá, Douglas Duran, Marcio Ogliara, Sidney Basile

www.abril.com.br

Ela merece esta capa

Quantas mulheres, aos 45 anos, têm três filhos adolescentes e um corpo como o de Solange Frazão? Nela, cada músculo revela a dedicação na busca de beleza saudável. Nossa musa faz exercício, cuida do que come e se preocupa com o bem-estar. Mas, lendo a reportagem de capa, um trecho me chamou atenção: "Eu malhava, comia direito e, mesmo assim, a flacidez começou a aparecer e a musculatura passou a não obedecer aos estímulos do treino", diz Solange. Imediatamente lembrei que a Luiza Brunet, na edição de novembro de BOA FORMA, falou algo semelhante: mesmo mantendo hábitos saudáveis, chegou uma hora que as gordurinhas marcavam presença e ela não conseguia mais emagrecer com facilidade. Já aconteceu com você? Pode ter certeza de que muitas de nós passam por isso, e bem antes de romper a barreira dos 40 anos. Situações como as descritas acima aproximam essas mulheres maravilhosas da vida real. Solange e Luiza não nasceram perfeitas e dão um duro danado para manter cada curva no lugar. Estampam a capa da BOA FORMA não apenas por serem lindas mas porque não desistem diante do primeiro obstáculo. Em vez de atacarem uma caixa de bombom, arregaçam as mangas para virar o jogo. Nessa hora, o exercício ganha espaço como um ótimo aliado. E o segredo é não encarar a malhação como sofrimento, mas como um caminho que pode ser prazeroso. "A academia é o meu templo, o lugar onde eu recupero a energia e ganho força para o dia-a-dia. Vou para lá como se fosse para uma balada", conta Solange. Quer maior incentivo? Não é para menos que ela está de novo com a gente!

Um beijo

Angélica Barbara
Angélica Barbara
Diretora de Redação

Capa. Solange Frazão foi fotografada por Fabio Hernandez. Produção Leila Miranda. Styling Fabio Peixe e Arthur Bound. Cabelo Thiago Fortes (MS Hair). Maquiagem Adriano Oliveira (MS Hair). Acessórios de fotografia Fabio Xavier. Solange Frazão veste: top Gacchi, calça Dotti, brincos Carla Amaral, pulseiras Trally's. **Foto abaixo** Cabelo e maquiagem Rodrigo Oliveira. Produção Astrid von Rosty. Top Rubens.

Para manter a forma, Solange concentra seu treino em uma hora: 30 minutos para pegar pesado na musculação e 30 minutos para o aeróbico. Ela mostra tudo nesta edição.

Foto: Caio Kenji

sua opinião é muito importante!

mulher nota 1000

A reportagem "Flávia Alessandra, no rumo certo" (JAN/2008) ficou muito legal. Ela é um exemplo de disciplina, uma inspiração para todas nós. E a revista de janeiro está bem completa: tem exercícios, dicas de alimentação e truques de beleza fáceis de colocar em prática.
Gabriela Cavalcanti Gonçalves, Apucarana, MG

Ninguém melhor que a Flávia Alessandra para estampar a capa de janeiro. O interessante é que ela se dedica com o mesmo empenho à carreira e ao treino puxado. Parabéns pela escolha!
Jaire Muniz de Santana, Conti, SP

Gostei do treino da Flávia Alessandra, pois é bem diferente. Estou me preparando para começar.
Fernanda G. J. Geraldi Meres, Piracicaba, SP

A Flávia ficou maravilhosa. Tem um corpo escultural e está cada vez melhor como atriz.
Ana Maria Silva, São Paulo, SP

azeite já!

Quem diria: descobri que o azeite que eu tanto adoro comer com pão, salada e torrada também ajuda a emagrecer. Isso é bom demais. Adorei!
Eril Domingues dos Santos, São Paulo, SP

mãos à obra

"Agora vai! Cinco estratégias para realizar seus sonhos em 2008" (JAN/2008) é uma reportagem bem elaborada, pois traz boas idéias para a gente alcançar nossos objetivos. Eu mesma já usei algumas dicas, até mesmo em reuniões de trabalho.
Eloisa Turci Ribeiro, Jacareí, SP

Flávia Alessandra chama mais atenção porque...

é feminina e esbanja sensualidade **68%**

tem curvas desenhadas **24%**

é uma mulher disciplinada **8%**

Total de votos: 3.377

Gostei bastante da matéria "Agora vai!", que dá um empurrãozinho para quem precisa de mais garra para alcançar seus objetivos. E nada melhor do que o início do ano para colocar as coisas em prática.
Gláucia V. C. Varela, Caraúbas, RN

loga da famosa

Achei muito legal ver Fernanda Lima fazendo ioga. É incrível a flexibilidade que ela tem. Mesmo não estando grávida, fiquei inspirada e comecei a praticar. A reportagem me deu uma injeção de ânimo.
Sarita Constanzi, Guiumim, SC

0800-0159595
chinainbox.com.br

interativa

conhecimento é tudo!

Fiz várias cópias da matéria "Pílula do dia seguinte" (JAN/2006) e distribui para as amigas. É bom que todo mundo saiba os efeitos desse medicamento e procure a melhor maneira de se prevenir.

Erminda Dalai, Recife, PE

minha amiga

Eu vejo a revista como referência de saúde e atividade física. E faço dela a minha consultora particular. É como aquela amiga arrumada que apresenta as novidades dos temas que eu tanto prezo: saúde, beleza e boa forma!

Tela A. Andrade Piccinini, Vila Velha, ES

pole dance: onde praticar

Depois que mostramos a dança do pole (que a atriz Flavia Alessandra anda praticando), muitas leitoras ficaram animadas com a ideia de manter a forma fazendo performances em um mastro cromado. Por enquanto, apenas uma academia em São Paulo oferece aulas regulares da modalidade. Anote: Galeria Pilates, ☎ (11) 3031-6308.

FALE COM A GENTE

Redação

Você quer dar sugestões, tirar dúvidas, fazer comentários ou participar das seções de BOA FORMA? Entre em contato conosco.

Tel. (11) 3037-4000
(de 2ª a 6ª, das 14 h às 17 h)
Fax: (11) 3037-4001
Carta: Revista BOA FORMA
(Av. das Nações Unidas, 7221, 8º andar, CEP 05425-902, São Paulo, SP)
E-mail: boaforma.abril@abril.com.br
Site: www.boaforma.com.br

Para qualquer forma de contato, não se esqueça de colocar seu nome completo, endereço, com cidade e estado, telefone e data de nascimento.

Fazer assinaturas

Tel. (11) 3347-2121 (Grande São Paulo)
0800-7752821 (demais localidades)
de 2ª a 6ª, das 8 h às 22 h
Fax: (11) 3067-2100
Carta: av. das Nações Unidas, 7221, 8º andar, CEP 05425-902, São Paulo, SP
E-mail: abril.assinaturas@abril.com.br
Site: www.assinaturas.com.br

Para falar sobre assinatura

(renovar, tirar dúvidas, mudança de endereço e outros serviços)
Tel. (11) 3067-2112 (Grande São Paulo)
0800-7752112 (demais localidades)
de 2ª a 6ª, das 8 h às 22 h
Fax: (11) 3067-2100
Carta: av. das Nações Unidas, 7221, 8º andar, CEP 05425-902 São Paulo, SP
E-mail: abrilsac@abril.com.br
Site: www.abrilsac.com.br

Edições anteriores

Solicite ao seu jornaleiro. O preço será o da última edição em banca, mediante saldo à disponibilidade no estoque.

Para anunciar

Tel. (11) 3037-5756
Fax: (11) 3037-5809
Site: www.abrilnet.com.br

Foto: Ciro Neto

vegetariana: prós e contras
Uma das notas da seção Abaixo as Calorias (JAN/2008) deu o que falar. Leitoras escreveram afirmando que tiveram a impressão de a atriz Letícia Sabatella ter enfrentado um quadro de anemia por ser vegetariana. Isso não aconteceu com ela. Porém, a nutricionista Cynthia Antonaccio faz um alerta: "Se não for equilibrada, uma dieta vegetariana pode, sim, causar anemia. Isso porque a principal fonte de ferro é a carne, que fica fora do cardápio dessa linha de alimentação. Certos vegetais até contêm ferro, mas é um tipo mais difícil de ser absorvido. Por isso, para compensar, é preciso colocar no cardápio frutas cítricas, como laranja e acerola, que melhoram a absorção do mineral presente nos grãos e nas folhas verdes."

site: o que rola nos fóruns

Sempre tive dificuldade em seguir à risca a malhação. O começo era sempre uma maravilha, porém depois eu passava a ir duas vezes por semana. Agora decidi que quero entrar em forma e estou cheia de determinação. Vou à academia todos os dias. Quando falto, o corpo reclama. Não é fácil, mas estou na luta.
Claudia, Fórum Fitness

direto do Orkut
Você era magra e engordou? Essa pergunta está agitando a comunidade da revista no Orkut. Nossas internautas reclamam: quanto mais o tempo passa, fica mais difícil emagrecer. Elas têm razão, mas a gente sempre pode driblar o problema. Veja o caso da nossa capa: Solange Frazão, aos 45 anos, está mais linda do que nunca. Como ela consegue manter tudo no lugar? Dê uma lida na matéria e descubra detalhes que podem ajudá-la a controlar o ponteiro da balança mesmo com o decorrer dos anos.

"importante é manter dentro da gente uma fonte inesgotável de inspiração e coragem para alcançar o que desejamos"
Camila M. Laurindo, Tubarão, SC

BOA FORMA NO SEU CELULAR

wap.boaforma.com.br

Tem um minutinho? Aproveite para fazer os testes da BOA FORMA no celular: veja se você sabe evitar a celulite ou se aproveita bem a caminhada. É só acessar!

Acesse agora:
- Inicie o navegador WAP (acesso internet) do seu celular
- Abra a opção de digitar o endereço do URL
- Digite: wap.boaforma.com.br

Tarifa: consulte seu plano e operadora.

SMS

Receba mensagens diariamente de BOA FORMA no seu celular. Confira:

- **Dicas de BOA FORMA**
  Mantenha o seu corpo saudável e bonito com as sugestões imperdíveis de alimentação e exercícios (são até 3 mensagens por dia).
  Envie mensagem **SMS** com o texto **DIETAS** para **22745**

- **Horóscopo de BOA FORMA**
  Receba no seu celular a previsão para o seu signo e saiba o que os astros reservam para você (1 mensagem por dia).
  Envie mensagem **SMS** com o texto **ASTRAL** para **22745**

Preço: R$ 1,00 (um) por mensagem recebida.
O processo de assinatura é fácil e gratuito.
Disponível para Vivo, Claro, Oi, Telemig/Amazônia, BrasilTelecom, CTBC e Sercomtel. Na TIM, o serviço Horóscopo custa R$ 0,78 por dia.

Para mais informações, acesse: www.abrt.com.br/celular

Foto: Reprodução BRT Speedcom

O site da BOA FORMA ganhou o prêmio Abril de Jornalismo! Entre, informe-se e divirta-se.

www.boaforma.com.br

novidade toda semana

Aqui você conta com profissionais supercomprometidos, que vão falar de assuntos do seu interesse: dieta, fitness, cirurgia plástica, tratamentos estéticos e comportamento. É um canal interativo: você pode dar palpite e sugerir temas para debate. Conheça as feras.

1. A nutricionista **Cynthia Antonaccio**
2. O endocrinologista **Filippo Pedrinola**
3. O cirurgião plástico **Ewaldo Bolivar**
4. A dermatologista **Ligia Kogos**
5. A esteticista **Rosell Siqueira**
6. O treinador de corrida **Mário Sérgio A. Silva**
7. A ginecologa **Daniela Zanuncini**
8. O psicoterapeuta **Marco Antonio De Tommaso**

concurso cultural: concorra a um superacessório

Está precisando de um incentivo para fazer ginástica? Então, nós vamos ajudar você. Dê uma resposta criativa para a pergunta "Qual a vantagem de malhar em casa?" e concorra a dez acessórios da Sulbras, lançados em parceria com a Vip Sports Solutions e a Fitness Beat. O equipamento, que você confere na reportagem "Corpo supermalhado em 30 minutos", vale por uma sessão de musculação. Não brincamos, funciona mesmo!

Podcast *Qual a sua dúvida de boa forma? Você envia a pergunta e nossas editoras experts respondem!*

galeria de vídeos são quase 400 programas

Você encontra o melhor conteúdo sobre fitness, beleza, dieta e bem-estar. Veja algumas novidades deste mês

CUIDADOS PARA OS PÉS

MESOTERAPIA VIRTUAL

COMO AMAR A GINÁSTICA

ESFOLIAÇÃO CORPORAL

por Margoni Uranda

CRIS VIANNA

Corpo tonificado sem musculação

Cris não gosta de malhar em aparelhos, por isso sempre buscou maneiras alternativas para ficar em forma. "Dança, para mim, equivale a um treino de musculação", diz ela que está feliz com o resultado estético. "Para me equilibrar na sapatilha de ponta, trabalho muito os músculos das pernas." Além disso, ela precisa ficar com o abdômen bem contraído durante a dança para manter a melhor postura.

Na novela *Duas Caras*, na Rede Globo, a empregada Sabrina enlouquece o filho do patrão. Na vida real, Cris Vianna, 30 anos, também não passa despercebida. Com 1,76 metro e 64 quilos, a ex-modelo chama atenção pela elegância e pelos músculos bem definidos. "Agradeço à dança o corpo que tenho", fala Cris, que pratica balé clássico desde os 10 anos. Atualmente, ela é uma das alunas aplicadas do professor Jean Marie, no Rio de Janeiro, o mesmo de Leticia Spiller e Alinne Moraes. Como está com a agenda apertada, faz três aulas por semana. Nas fases mais tranquilas, sem gravações, não se importa de gastar a sapatilha e treina diariamente, cerca de três horas. "Ao contrário do que muita gente pensa, dançar não é moleza. O trabalho do corpo inteiro é muito intenso, sai da aula pingando", conta. Primeiro, encara uma hora e meia de alongamento e em seguida parte para o balé propriamente dito, por mais uma hora e meia. Disciplinada, se precisa faltar às aulas, faz, em casa, alongamento e abdominais. A atriz, que está na sua quarta novela na Globo, já havia experimentado pilates e street dance em São Paulo, onde morava. "Pena que não tenho tido tempo para fazer pilates, pois fiquei impressionada com o emagrecimento que consegui em apenas quatro meses de prática." Quanto à alimentação, ela busca o equilíbrio. "Como moderadamente de segunda a sexta-feira e libero um pouco nos fins de semana", diz. O sacrifício maior é evitar os doces. Para tentar enganar o seu lado formiguinha, carrega sempre uma barra de cereais dietética na bolsa.

"Balé clássico: pernas desenhadas e postura de princesa"

Fotos: Marcos Lopes. Produção: Ana Paula Cabral e Hildegard Lilliane de Bonneuil. Cabelo e maquiagem: Vivian Salles, para Cris. Local: Estúdio Cinco.

por Rosiane Santos

A minha regra de ouro é evitar exageros. Gosto de maquiagem simples, bem leve e dou preferência às cores neutras, principalmente no batom. Acho que assim o look fica mais natural.

Juliana Knust, atriz

Invista nos olhos. Não economizo tempo para aplicar bem o rímel. Passo no mínimo três camadas, com bastante cuidado para pintar lacos de pelinhos dos cílios. Isso deixa o meu olhar especial.

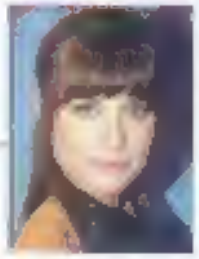
Ana Paula Arósio, atriz

Aplico um tom de pó mais escuro nas extremidades da testa, no maxilar e no nariz para delinear o contorno do rosto acentuado. E uso sombra marrom na sobrancelha para cobrir as falhas.

Kelly Key, cantora

Não dispenso o corretivo. Mesmo para uma produção mais rapidinha, cubro as imperfeições, olheiras ou espinhas. Com a pele feita, se estou com pressa, basta um gloss transparente e já me sinto bem.

Alinne Moraes, atriz



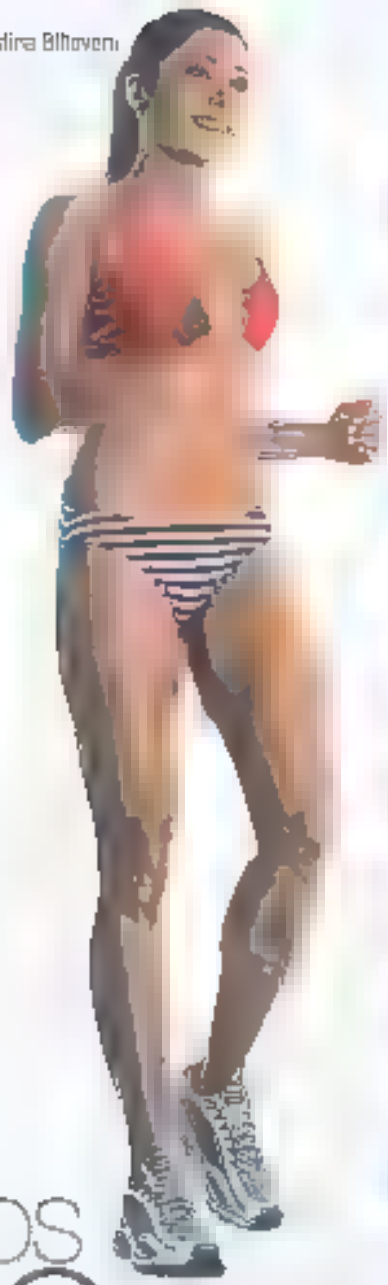
Fotos: Marcelo Crema, Heudes Regis, Isam Rodrigues, Reprodução Internet, Divulgação

Qual o segredo da boa maquiagem?

"Faço um make discreto. Como o Rio de Janeiro é muito quente, se exagerar fico borrada em poucas horas. Para evitar estragos, aposto no kit básico: lápis preto, rímel, blush e gloss"

Sheron Menezes, atriz

por Christina Bilhoveni



os 10 erros + comuns no treino

O Conselho Americano de Exercício entrevistou 2.500 profissionais da área de Fitness para descobrir os principais deslizes cometidos por alunos de academia. Confira o resultado e veja os conselhos de David Parnico, da academia Nadarte em Brasília. Para você não entrar nessa

Malhar em excesso. Não adianta fazer todas as aulas da academia apostando em resultados mais rápidos. Uma hora o corpo vai reclamar e você terá que se ausentar comprometendo o rendimento

Exagerar no peso. Se pegar pesado demais pode se machucar. Exercício com carga moderada é mais seguro e traz os mesmos benefícios

Fazer exercício sem carga suficiente. Pouco peso não estimula a musculatura. Aí os resultados não aparecem e você acaba se desmotivando

Executar movimentos muito rápidos. É preciso imprimir uma velocidade constante e moderada, nem tão rápida nem tão lenta. Movimentos controlados são a chave para fortalecer os músculos

Não descansar entre as séries. O intervalo de recuperação é importante para o corpo se ajustar a um novo esforço

Beber pouca água. Repor o líquido perdido durante a atividade física faz com que você malhe por mais tempo melhorando o desempenho

Não aquecer o corpo. Quem começa o exercício numa intensidade muito elevada pode ter lesões. O aquecimento melhora a circulação sanguínea, preparando a musculatura para o esforço

Omitir o alongamento. O estica-e-puxa relaxa os músculos, melhora bastante a flexibilidade e ainda previne lesões

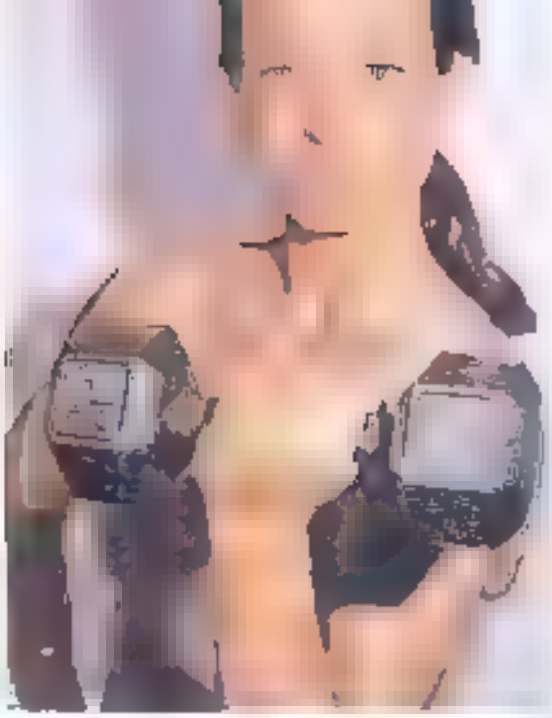
Esquecer da postura. O posicionamento errado [illegible] também [illegible] lesões. Quem [illegible] mais alinhado, [illegible] consegue produzir mais força

Ficar sem comer depois do exercício. Uma [illegible] alimentação [illegible] após o [illegible] facilitar a [illegible] da [illegible] recuperar a energia para encarar o treino do dia seguinte

amiga para malhar com você. Isso funciona como estímulo emocional quando uma está desanimada, a outra incentiva. E nenhuma das duas desi[illegible]

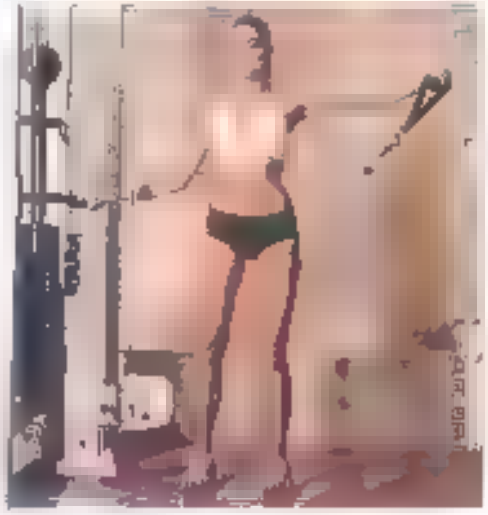
dica da editora

para não atrapalhar a corrida



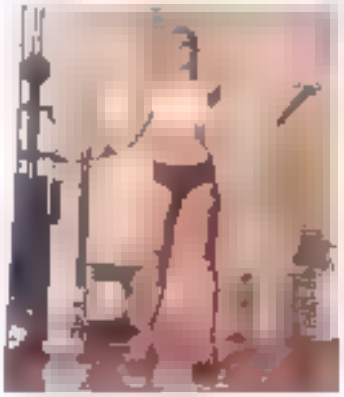
faça a coisa certa

Se você pensa que só os homens valorizam a musculatura dos ombros, está muito enganada! Essa região é responsável por deixar o corpo da gente com uma postura mais bonita e pronto para encarar as alcinhas sem medo. Um exercício bom bacana para tonificar a região é o **desenvolvimento de ombro na máquina cable cross over**. Como os deltóides (como são chamados esses músculos) são pequenos, o resultado salta aos olhos rapidamente. Porém cuidado: nesse equipamento, o corpo fica livre e os erros de posicionamento são comuns – o que pode causar desconforto nos braços, pernas e coluna. Além disso, muitas mulheres abusam de carga e forçam a coluna durante o exercício. "Lesionando a lombar e a cervical", explica César Gomes, professor da Academia Monday, em São Paulo. Por Renata Ribeiro



execução correta

Com os pés paralelos, as pernas alinhadas na linha dos quadris e os joelhos um pouco flexionados, segure uma haste no apoio e a outra na mão oposta. Eleve o braço até a altura do ombro, fazendo [illegible]



erros mais comuns

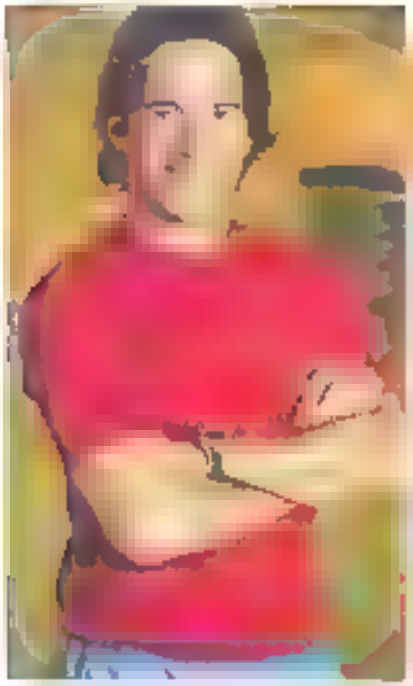
- Elevar o ombro para baixo.
- Manter os joelhos estendidos.
- Curvar a coluna para frente ou [illegible]
- Deixar os ombros desalinhados [illegible]

>>quem malha pensa melhor

Quer saber o que acontece no cérebro de quem faz exercícios regularmente? Pesquisadores da Universidade Columbia e do Instituto de Pesquisas Salk, nos Estados Unidos, com a ajuda de imagens de ressonância magnética, concluíram que fazer ginástica uma hora por dia, pelo menos três vezes por semana, estimula a produção de neurônios e favorece a aprendizagem. Durante três meses [illegible] dobrou o fluxo de sangue no cérebro e provocou o aparecimento de novas células na área relacionada à memória e à capacidade de aprendizagem. A ciência assina embaixo: o exercício aumenta [illegible] a capacidade de assimilar informações.

FIRME NO PEDAL

A Caloi Bossa Nova tem uma tecnologia chamada foot forward, ótima para quem quer segurança nas primeiras pedaladas. O pedal fica mais próximo do pneu dianteiro, facilitando a colocação dos pés no chão quando se está sentado na bicicleta. Além disso, como o quadro é rebaixado, a subida na bike fica mais confortável. Preço: 1400 reais



Pratico ginástica localizada há dois anos, mas não estou satisfeita com os resultados. O que devo fazer?

Se já frequenta essa aula com regularidade há tanto tempo e não vê progresso, alguma coisa pode estar errada. Talvez o número de sessões por semana não esteja sendo suficiente ou, então, você não está estimulando a musculatura com pesos maiores a cada mês [illegible] os músculos a cargas progressivas. Por outro lado, é natural que, com o passar do tempo, as respostas a um mesmo treinamento sejam menores. Se for esse o caso, está na hora de investir em uma nova modalidade. A musculação seria uma boa alternativa, pois há várias opções de aparelhos para exercitar os músculos do corpo inteiro. E nos equipamentos o [illegible] para aumentar bastante a carga. [illegible]

É verdade que fazer uma atividade física regularmente ajuda a melhorar a qualidade do sono?

Sim, um dos benefícios de fazer exercício é proporcionar um sono tranqüilo. Mas é preciso tomar cuidado com o horário em que você malha. Como a atividade física estimula o metabolismo, algumas pessoas que treinam à noite podem demorar um pouco mais para pegar no sono. Se for o seu caso, opte por uma modalidade zen, como alongamento ou tai chi chuan, que ajudam a relaxar [illegible]

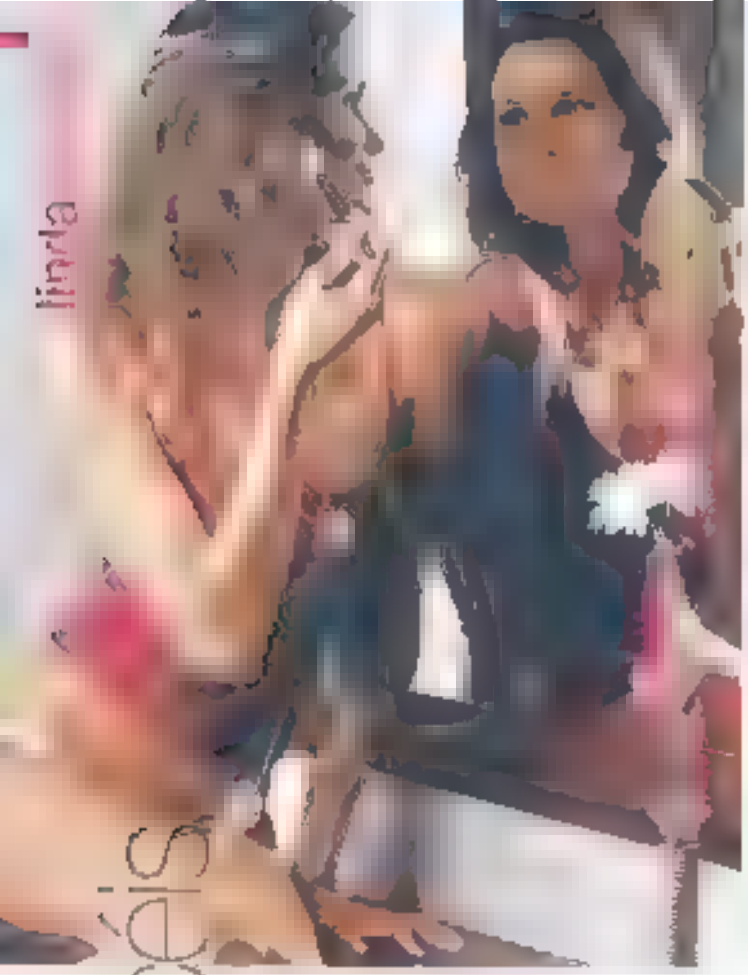
Q[illegible] de 500 calorias por hora com carga [illegible] aumenta o tônus [illegible] a modelar as pernas. Além [illegible]

Faço 50 abdominais por dia. Em quanto tempo verei os primeiros resultados na minha cintura?

Provavelmente você está [illegible]

Os resultados vão aparecer basta ter disciplina e aumentar [illegible] repetições ou a carga aos poucos. É importante submeter a musculatura a um número maior de repetições ou a cargas mais pesadas para que o exercício surta efeito. Ou seja, a série deve ter um número de repetições suficientes para que você termine com uma certa dificuldade. Porém, não esqueça que os abdominais [illegible] Se estiver com aquela [illegible] aeróbico para queimar os excessos [illegible] caso contrário [illegible] músculos [illegible] ficarão escondidos sob a camada de gordura.

[illegible] pergunte@personal@abril.com.br



faxina nos pincéis

1 Molhe as cerdas e pingue algumas gotas de sampu infantil (ele é menos agressivo)

2 Faça movimentos de escovar com o pincel na palma da mão. [illegible] Não esfregue as cerdas para não desencadear [illegible] das pontas

3 Enxágue em água corrente e dê rápidos toques [illegible]

4 Coloque água oxigenada [illegible] entre as mãos [illegible] pincéis [illegible]

5 Deixe os pincéis secando sobre uma toalha de [illegible] [illegible] de forma que não fique nenhuma umidade [illegible] nos cabos. Isso pode [illegible] o seu [illegible] [illegible]

6 Faça uma limpeza pelo menos uma vez por mês

depilação pra lá de íntima

A gente gosta porque fica toda lisinha. Acha higiênico e se sente mais sexy quando o clima esquenta com o gato. É por isso que a depilação covarda e a íntima (que tolhe todos os pêlos da vagina e do ânus) estão sendo cada vez mais pedidas nos salões. "Os pêlos dessa região protegem a mucosa vaginal e anal contra fungos e bactérias", diz Renata Domingues, dermatologista pós-graduada pela Universidade Federal do Rio de Janeiro. O risco aumenta para quem sofre com o herpes genital — o corpo entende a ausência da cera como agressão e desencadeia uma reação inesperada. O ideal é usar lâmina (nada de cera). Se não é esse o seu problema, basta certificar-se da higiene do salão e da procedência da cera. Ela não pode ser reutilizada!

eu amei

bronze para clarinhas

Sou ruiva, tenho a pele bem clara. Para mim é tão difícil pegar uma cor como manter-a. Experimentei a **Loção Corporal de Bronzeamento Progressivo** [illegible] já estava bom [illegible]

Ana Oliveira, advogada

comece a cuidar das mãos já

Quem que elas entregam a idade. Mas isso se você demorar demais para dar atenção a essa parte do corpo. Por ficar exposta ao sol, a pele das mãos sofre bastante com a ação do tempo. Com os anos, podem aparecer manchas castanhas e rugas, que dão aquele aspecto envelhecido parecido com papel amassado. Também precisamos levar em conta a desidratação da pele causada pelo uso de produtos de limpeza (vale vestir luvas nessa hora) e até por causa do excesso de lavagem. Além de hidratar, um bom cosmético específico para as mãos tem que ter filtro solar (pelo menos FPS 15), textura leve e rápida absorção para não melar. Se você já tem manchinhas, escolha um produto com ativos despigmentantes. Aqui, quatro opções bacanas.

1 Melani-D Mãos, La Roche-Posay, 65 reais (50 ml). Com FPS [illegible] e preço [illegible] que [illegible]

2 Epidrat Mãos, Mahlerump 27,00 reais (60 g). [illegible] ficam grudentas [illegible]

3 Sistema Protetor Avançado para as Mãos FPS 20 Body Active, Vichy Boliçano, 37,90 reais (50 g). Promete ação clareadora [illegible]

4 Super Aqua Hands, Guerlain 222 reais (74 g). Alto [illegible] FPS 15 [illegible] extrato de pedra azul planta que [illegible]

fila por um batom

O que as mulheres dos Estados Unidos e da Europa estão fazendo para adquirir o Lip Fusion XL. Trata-se de um gloss transparente que deve ser usado durante a noite para acordar com um [illegible] sexy na manhã seguinte. O milagre acontece graças aos ativos do cosmético: o colágeno e o ácido hialurônico, substâncias que retêm as moléculas de água na mucosa, deixando-a menos enrugada e mais cheia. O produto, que lá fora custa cerca de 50 dólares, ainda não é vendido por aqui.

Continue treinando o traçado [illegible] super em alta na maquiagem de outono e inverno dica de [illegible]

O sol dá um tom [illegible] ao meu cabelo. [illegible] nem uso um leave-in com filtro solar. Péssima idéia?

Depende do estado do seu cabelo. [illegible] não tinge nem fez [illegible] tipo de química até da para [illegible] o leave-in com filtro solar. O sol que [illegible] na hidratação [illegible] ceramidas, condicionadores e [illegible] bem porque os raios solares [illegible] no colaboram os fios [illegible] o que favorece o clareamento do cabelo. [illegible] também alteram a elasticidade e o aspecto. O produto sem enxágue para ser usado na praia ou na piscina, que contém filtro solar específico para o cabelo, também conta com agentes hidratantes, protegendo e tratando ao mesmo tempo.

escolhidoadedo

por Débora [illegible]

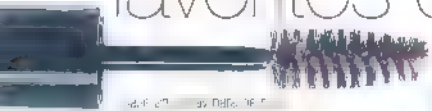
Mascara Hidro Snot Pavot

2 Multi Pochette [illegible]

3 Actel Palette [illegible]

4 Amor Amorica Essência Pour Femme [illegible]

favoritos do mês



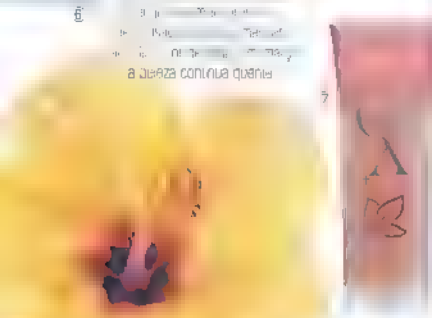
5 [illegible] Dolce Gloss [illegible]

6 Mini Mascara [illegible] Twist Avon [illegible]

7 Shampoo [illegible] Botânica [illegible]

8 Spray [illegible] Fundação Artdiva [illegible]

a beleza continua quente



0% de gordura (na pele)

1

2

3

4

5

Normoderm Nuit, Vichy, 89 reais. Durante a noite [illegible] na pele no [illegible] rio pele e a interfaces com poros [illegible] com um tomateiro [illegible]

Clearance Emulsão Gelol, Avene. 72,06 reais. Para deixar a [illegible] milhante e oleosa? [illegible] gerada as imperfeições por causa do acido de tem um pigmento cor [illegible] a produção das glândulas sebáceas.

Normaderm FPS 5 Renovador Antiimperfeições, Vichy, 66 reais [illegible] tem ácido salicílico, ácido glicólico, [illegible] A textura gel-creme garante um [illegible]

Gel Esfoliante Artistry, 70,61 reais. [illegible] com os ácidos [illegible] do aparo do limão [illegible] da cara do rosto, deixando a mais [illegible] aparo uma vez por semana, [illegible]

Gel Secativo Anti-Acne S.O.S. Poro Higiporo Dermes, 11 reais. Com ácido salicílico alvo bastante utilizado para controlar o acne e o excesso de sebo, promete acalmar a vermelhidão, o volume e a [illegible] cria do deixada antes de dormir.

Gel Film, M.A.C. 81 reais. [illegible]

Dermotivin Sabonete Líquido para Pele Oleosa, Galderma, 53 reais. Na versão líquida [illegible] bastante recomendada pelo dermatologistas, extratos naturais [illegible] a celulose tem ação bactericida [illegible]

Máscara de Argila Facial Portolá, Sete Cosméticos. 10 reais (4 sachês). Enquanto [illegible]

Biopur Toucho Inderbiscoito, Biolierin. 129 reais [illegible] deve ser aplicado no [illegible] volumão do dia para diminuir [illegible] brasina, que atenua a oleosidade.

Lápis Secativo Secativ, Dermage. 35 reais [illegible] com o tom da pele. Tem ácido [illegible] não machuca a área inflamada.

Sabonete Facial Anti-Acne Para Zona, L'Oréal, 7,80 reais [illegible] na fórmula tem ação esfoliante [illegible] equilíbrio secreção do meio brilhante [illegible] a pele nem deixa repuxada.

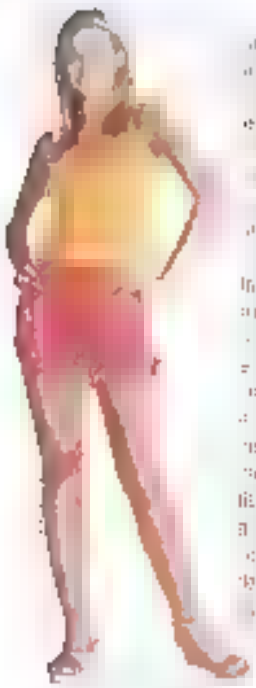
Shampooing Sec Séborégulateur à l'extrait d'orties, Klorane, 44 reais. Controla, você da uma espécie de lavagem a seco entre um banho e outro, o que ajuda a prolongar a escova. O extrato da urtiga regula [illegible] Basta dar uns borrifadas, deixar [illegible]

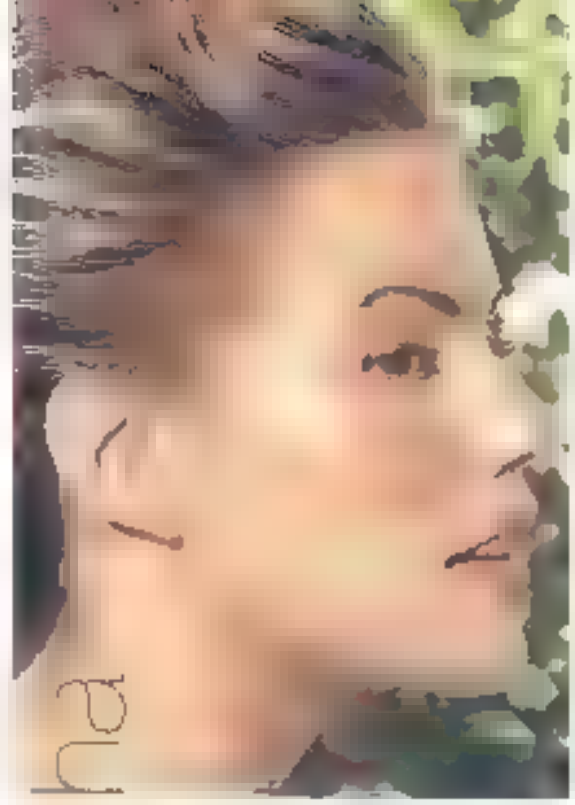
Pré-Shampoo Desintoxicante, Gli Estilisti. 13 reais [illegible] A clorofila e a raiz-forte garantem uma [illegible] minimizando durante a aplicação [illegible]

por Débora [illegible]

Quanto tempo devo esperar para fazer uma plástica depois do parto

[illegible] a seis meses após os seis meses [illegible] porque



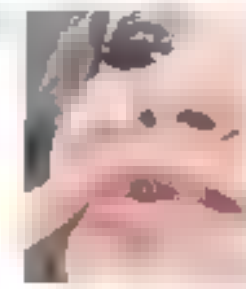


orelha pertinha

[illegible]

firmeza para dar tchau

Quem ura gordinha e perdeu muito peso costuma se queixar da flacidez na pele da parte posterior do braço, bem onde fica o tríceps, o músculo do tchau. Para dar uma força ao exercício vale recorrer aos tratamentos estéticos em vez de encarar uma cirurgia plástica que acaba com uma cicatriz. O Thermacool é um aparelho de radiofrequência que tensiona as fibras de colágeno, deixando a pele mais lisa e firme. Funciona muito bem para essa região, diz Luciane Cattoni, dermatologista de São Paulo. A técnica demanda uma única sessão anual, mas custa caro: cerca de 5 mil reais. Não dá para investir isso tudo? Vale de cremes manipulados com DMAE, o ensino que causam um efeito tensor



Andrea Lubarek

como acabar com bolinhas nos braços?

Se você tem vergonha de vestir a regatinha por causa delas, fique sabendo que da [illegible] a suavizar o toque áspero e a vermelhidão. Estamos falando [illegible] que aparecem principalmente nos braços, mas também podem aparecer nas pernas e no bumbum [illegible] do Rio de Janeiro explica como recuperar a pele [illegible]

Por que elas surgem?

A queratose folicular, termo [illegible] para o problema, é uma [illegible] característica de pele [illegible] como se fosse oleosa ou seca, por exemplo [illegible] que ocorre em algumas pessoas que têm predisposição a alergias respiratórias como rinite, bronquite e asma. Trata-se de um aumento da produção de células mortas na camada mais superficial da pele e bem no orifício da saída do pêlo isso forma uma espécie de tampão que se assemelha a uma pequena espinha.

Como acabar com o problema?

[illegible] dessas células. Entre as substâncias ativas utilizadas para esse fim estão a uréia, o ácido glicólico e o ácido salicílico. O tratamento deve ser constante para controlar o aparecimento das bolinhas. O primeiro passo é usar [illegible] que trazem as substâncias ativas em concentração mais alta. Quando o quadro melhorar, você pode lançar mão de cosmecêuticos vendidos nas farmácias para manter o resultado.

Tenho bolinhas, mas no bumbum e nas pernas. É a mesma coisa?

Elas são [illegible] braços, mas quem usa peças justas com constância pode acabar [illegible] nas pernas. Nesse caso, não há necessariamente a ligação entre as bolinhas e a alergia respiratória. O atrito entre a roupa e a pele é o gatilho.

No verão piora?

Em [illegible] a dilatação dos vasos aumenta [illegible] mais avermelhadas (acontece o mesmo num banho quente). Mas isso não significa que a quantidade está maior, apenas que ficam mais evidentes.

Esfoliar a pele é bom?

Não. A esfoliação vai somente [illegible] as camadas mais superficiais da pele, [illegible] problema [illegible] a produção de [illegible] e [illegible] persiste e, por dependendo do produto esfoliante utilizado, pode ressecar e até ferir a pele.

Já tentei os cremes, existe outra saída?

Não [illegible] e pode ser [illegible] em concentração ainda mais potente. Também existe um aparelho, o SilkPeel, que ao mesmo tempo que faz uma dermoabrasão [illegible] superficial da pele, aplica no local os ácidos que já tratam o problema. Para os dois métodos, são indicadas quatro sessões com um intervalo de 15 dias entre elas. De qualquer modo, deve-se usar os cremes em casa de forma contínua.

nhoque de ricota

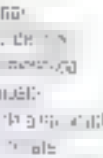
No lugar de batata, ricota. E [illegible] deixar o nhoque bem m[illegible] se prepara [illegible]

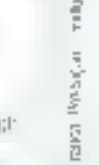
Tempo de preparo: [illegible]

Rende: [illegible]

Calorias por porção [illegible]

R$ 17,00





+ [illegible]
+ [illegible]
+ [illegible]
+ [illegible]
+ Óleo de oliva bom rendeu

[illegible]

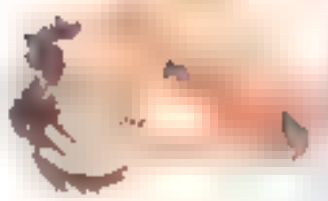
por Eliana Centurias

antidepressivo engorda

Se a tristeza bater forte, nada de recorrer ao antidepressivo da sua amiga. Um dos sérios efeitos colaterais desse tipo de medicamento é engordar, segundo estudo recente da Universidade de Brasília.

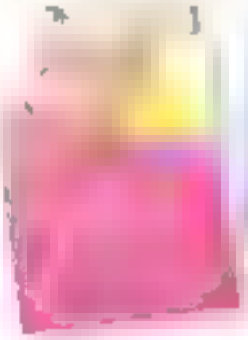
"Foram avaliados 300 pacientes com depressão. A maioria (62%) estava acima do peso, sendo que metade (52%) afirmou ter ganho peso depois da medicação"

diz a nutricionista Helcinia Peixoto, autora da pesquisa. Os especialistas desconfiam que alguns antidepressivos aumentam o apetite e outros alteram o metabolismo. Se você tomar o medicamento por indicação do seu médico, discuta com ele a possibilidade de driblar os efeitos colaterais.



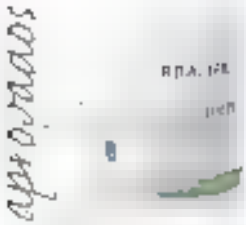
dieta hollywoodiana

Exagerou no jantar? No dia seguinte coma só fruta no café-da-manhã. Além de compensar as calorias, você evita sobrecarregar o organismo, que na parte da manhã, ainda está ocupado com a tarefa de se livrar das toxinas do dia anterior. Caso volte a ter fome antes do almoço, coma mais uma fruta. Essa e outras estratégias para perder peso estão no livro *Magra & Poderosa* (Editora Intrinseca, 29,80 reais), escrito pelas ex-modelos americanas Rory Freedman e Kim Barnouin. A dupla não mede as palavras para convencê-la a deixar de comer besteiras. Prepare-se para puxões de orelha deste tipo: "Talvez sua bunda esteja cheia de celulite de tanto tomar refrigerante". O livro está na lista dos mais vendidos nos Estados Unidos e até a megamodelo Victoria Beckham foi vista folheando um exemplar.



Rory Freedman e Kim Barnouin

testados e aprovados



Chá emagrecedor

laranja, maçã e gengibre. Além disso, é prático: basta colocar um chá no liquidificador com um copo de água. Resultado: em 100 reais rendem 60 porções.

Burguinho

light da Parmalat tem pouca gordura. Defendendo-se do sabor igual, laranja, morango, maracujá, pessego e uva. Kilo, 7,90 reais.

Cerdura reduzida

Contém 25% menos gordura e 77 calorias a menos do normal. Em uma porção de 40 gramas, a unidade com cerca de 350 gramas custa 7 reais.

O que devo fazer para ter menos fome no jantar

Coma um lanche à tarde. Mas se ainda assim chegar vor[illegible] um pouco de gordura (da boa [illegible] Um aplicado [illegible] de sobremesa [illegible] você pegar mais leve [illegible] na seleção. Isso porque [illegible] Mas, para amansar [illegible] de um veículo líquido [illegible] de o nutrólogo carioca [illegible] Mehub. Dica: a sopa Light é lógica.

COMER PARA CREA

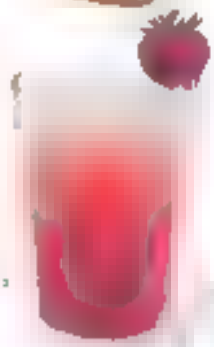
Gâteau Nutella (pedaço de chocolate com recheio cremoso de Nutella acompanhado de sorvete Häagen-Dazs [illegible]), Amorina

700 calorias = 700 calorias

Suco de melancia (167 g) [illegible] 44 cal

[illegible] Frapon salada de fruta com [illegible] e calda de [illegible] 146 cal

Suco Quinto Mandarim Casa [illegible] 423 cal



Suco de abacaxi [illegible] e fração de polpa de morango [illegible] 90 cal

BOA FORMA

Gravando a novela *Desejo Proibido*, da Globo, a atriz **Júlia Lemmertz** enfrenta um dia-a-dia corrido. Mesmo assim, dá um jeito de fazer um alongamento especial. Longas as manhãs [illegible] a pele também tem movimentos de dança. Por isso, evita alimentos que pesam no estômago no café-da-manhã. Aliás, ela tem o hábito de comer as frutas (em pedaços ou na forma de suco) até a hora do almoço. Nas refeições principais, evita combinar dois carboidratos, como arroz e batata. Mas, coitadinha, nem sempre consegue fugir das massas no jantar.

Julia Lemmertz [illegible] Altura: [illegible] Peso: [illegible] kg

por Marlorie Imedio

a comida que não sai do pensamento

Pensar em comida [illegible] e como [illegible] o dia inteiro tenho 32 anos [illegible] 64 metros e pesso [illegible] quilos. Sou casada e meu filho tem [illegible] anos. Durante [illegible] café-da-manhã [illegible] sempre uma coisa [illegible] gostosa [illegible] vontade de um pouco [illegible] Quando [illegible] um pouco, em seguida [illegible] precisa de um [illegible] Assim [illegible] imaginando qual será o [illegible] Acho que isso não é normal porque vejo as minhas colegas do escritório [illegible] com o marido, namorado, os filhos e ambiente. Eu também me preocupo com essas coisas, as guloseimas não saem da minha cabeça. Quando para para olhar o meu dia-a-dia, percebo que desperdiço muito tempo. Me sinto gorda, uma mulher fútil, que não entende o sentido da vida. Estou [illegible] e meu peso também, mas acho que mereço ser gorda já que só tenho pensamentos desse tipo. Queria fazer diferente. Será que eu [illegible] tenho um problema? Será que dá para ser melhor do que sou? Beijo, Sofia

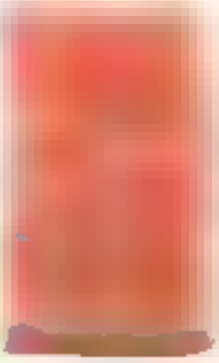
[illegible] Sofia

Pro[illegible] que [illegible] [illegible] comida. Pro[illegible] mais elementar [illegible] Falta [illegible] gente que [illegible] [illegible] maneira [illegible] um outro problema. Veja bem: o alimento, tanto o ingerido quanto o pensado, toma muito espaço do seu dia e das suas ideias — como se fosse um artifício para distraí-la de o [illegible] ver. O que será que essa fixação [illegible] esse tipo de pensamento? Que tipo de conflito você evita ou afasta enquanto está pensando no próximo prato? A idéia que fica é de que o problema [illegible] pela comida. No seu caso, é importante investir em uma [illegible] para [illegible] [illegible] Busque [illegible] abraço

alho para ficar jovem

Que o alho cru estimula o sistema imunológico a reagir contra uma seve [illegible] de gripe a [illegible] de sabia. Você não gosta? Temos uma novidade: se for assado [illegible] mais poder antioxidante o que aumenta sua [illegible] a pele jovem. Essa foi a conclusão de um estudo da Faculdade de Saúde Pública da Universidade [illegible] Paulo (USP). O [illegible] potencializa o poder antioxidante do alho, mas anula a alicina, substância responsável pela sua ação antibiótica, diz o médico homeopata Marcio Bontempo, autor do livro Alho Sabor e [illegible] [illegible] nhar todos os benefícios

SORVETE MAIS SAUDÁVEL



Se tiver pouco açúcar e nenhuma gordura trans, ele é uma boa opção de lanche ou sobremesa. Novidade neste verão, o picolé orgânico é ainda mais saudável: os ingredientes são livres de agrotóxicos (os da foto são da sorveteria carioca Ibiri). Você prefere o de massa, mas tem intolerância a lactose? Algumas sorveterias preparam o gelado com leite de soja

O queijo cottage é uma boa fonte de cálcio?

Esse tipo de queijo tem poucas calorias e uma boa porção de proteína, o que faz dele um aliado da dieta. Mas, no processo de industrialização, cerca de 75% do cálcio se perde, fazendo com que uma xícara renda apenas 40 mg de cálcio – o leite desnatado tem quase o dobro: 240 mg. "Para obter a dose recomendada (1 000 mg/dia) desse mineral – importantíssimo para os ossos – escolha alimentos entre 20 e 30% do valor diário (de 200 a 300 mg) por porção", orienta a nutricionista Adriana Kobayashi, da Equilibrium Consultoria em Nutrição e Bem-Estar, em São Paulo. E só checar o rótulo

a melhor fatia

31 cal

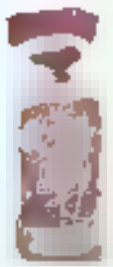
40 cal

42 cal

47 cal

48 cal

56 cal



57 cal

57 cal

59 cal

60 cal

72 cal

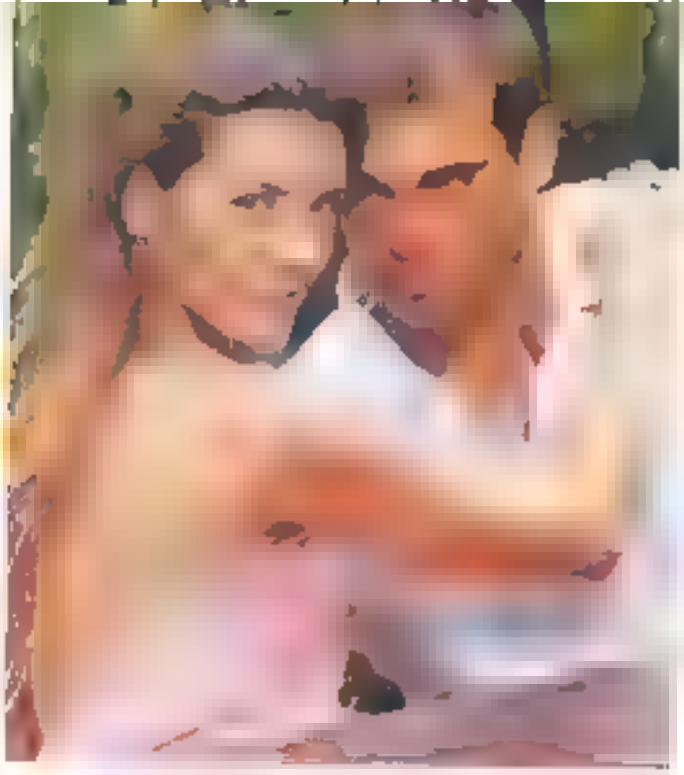
82 cal

83 cal

151 cal

159 cal

por Marjorie Jinuda



[illegible] fatia de felicidade

Quem acha mais graça nas piadas, homens ou mulheres? Nós mulheres – não exatamente porque temos mais senso de humor, mas porque esperamos [illegible] pesquisa feita na Universidade de Stanford nos Estados Unidos. O estudo comprova o que os sábios dizem: se diminui sua expectativa, vai [illegible]

encontro marcado

[illegible] que encontrou sua irmã ou uma amiga [illegible] planeje um encontro e bloqueie sua [illegible] minha irmã ou amiga ultima, mas se não fizer isso, corre o risco de ficar meses sem vê-las – porque todo mundo está sempre muito ocupado. "Precisamos dar mais importância aos encontros pessoais, pois são eles que sustentam nosso humor e boa disposição para as conquistas", fala Stury Camacho, psicóloga de São Paulo. Se não conseguir encontrá-las durante a semana, planeje uma manhã de domingo para matar as saudades – as duas sairão fortalecidas!

Se expande e [illegible] que tende a se [illegible]

chiclete para espantar o sono

Você está trabalhando em um relatório importantíssimo para entregar, mas começou a sentir um sono incontrolável. Mastigue um chiclete: o efeito entra em ação e praticamente imediato. "O chiclete estimula o nervo trigêmeo, que fica na região do maxilar. Esse nervo tem ligação com áreas do cérebro responsáveis por mantê-la acordada", explica Ademir Baptista Silva, professor de neurologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Quem disse, enquanto você mastiga, manda para o cérebro a informação de que está se alimentando e ele mantém o seu corpo alerta para terminar essa suposta refeição". Fala o especialista. Mas ele faz um alerta: "Artifícios como esse funcionam por um tempo. Se você ficar muitas horas acordada, o sono vem", diz. Para não comprometer as curvas, prefira os light.

solange frazão

ela desafia o tempo

[illegible] a mulher [illegible] você diria [illegible] Quem está [illegible] barriga desenhada [illegible] ela tem 45 anos

[illegible] um dia

[illegible]

a gravação do programa Corpo e [illegible]

vez por semana. "Relaxa e previne [illegible]

papel aconteceu durante a massa-

[illegible]

treino turbinado

[illegible]

[illegible] atingir ficaria só uma hora de malha-[illegible] não são 30 minutos de musculação

ajustes nos minerais

proteína amiga

ÃO MEGAHAIR, NÃO

musculação poderosa

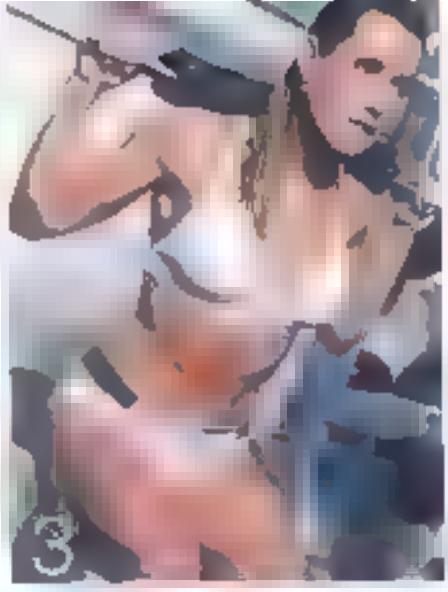
segunda-feira

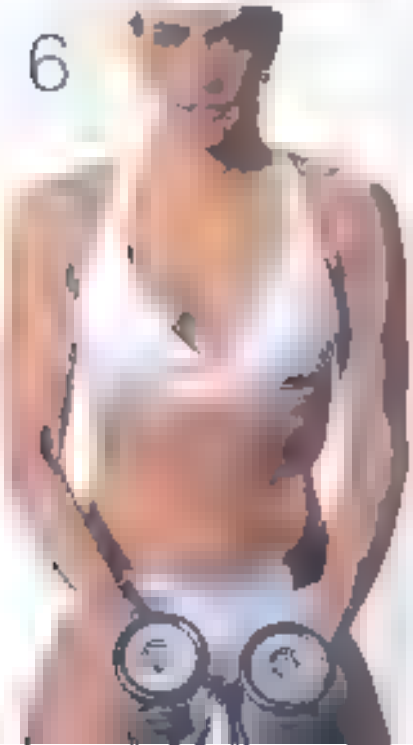
terça-feira

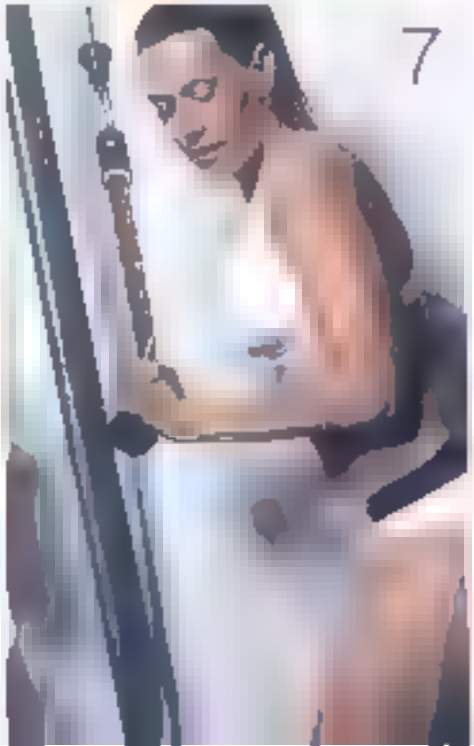
quarta-feira

quinta-feira

sexta-feira







PERNAS

1. Cadeira adutora (interno da coxa)
Sentada, mantenha as costas apoiadas e as mãos nas maçanetas laterais. Afaste as pernas e deixe-as estiladas na parte interna dos joelhos. Aproxime-as e volte devagar. Cuidado para não mexer os quadris durante o exercício.
Série da Solange: 4x 10 repetições com 3 kg de carga

2. Leg press (quadríceps)
Sentada, mantenha as costas apoiadas, os joelhos flexionados (do modo um ângulo de 90 graus) e os pés na plataforma. Empurre a plataforma estendendo os joelhos e volte devagar.
Série da Solange: 5x 10 repetições com 80 kg de carga de cada lado

3. Agachamento no smith (quadríceps)
Em pé, mantenha as pernas paralelas e a cabeça um pouco levantada. Apoie a barra nos ombros, na região do trapézio bem abaixo do pescoço. Flexione os joelhos, fazendo um agachamento como se estivesse sentando em uma cadeira, e volte devagar.
Série da Solange: 5x 10 repetições com 30 kg de carga de cada lado

4. Leg extension (quadríceps)
Sentada, mantenha as costas apoiadas e as mãos nas maçanetas laterais. Levante o aparelho lentamente, estendendo os joelhos e volte devagar. Cuidado para não bater os pés no chão durante o exercício.
Série da Solange: 5x 10 repetições com 65 kg de carga

MEMBROS SUPERIORES

5. Chest press (peito)
Sentada, deve se costas apoiadas e cotovelos em ângulo de 90 graus. Empurre os cotovelos empurrando o aparelho para a frente e volte devagar. Mantenha os cotovelos unidos durante o exercício.
Série da Solange: 4x 10 repetições com 30 kg de carga

6. Elevação lateral (ombros)
Em pé, mantenha as pernas paralelas e levante um pouquinho em cada mão. Eleve os braços um pouco flexionados para os lados até a altura dos ombros, e volte devagar.
Série da Solange: 4x 10 repetições com halteres de 6 kg.

7. Triceps no pulley (tríceps)
Em pé, coloque uma perna à frente. Segure as extremidades da corda na polia, deixando-a na altura do peito, com os cotovelos flexionados. Estenda os cotovelos, empurrando o aparelho para baixo, e volte devagar. Mantenha os cotovelos fixos na altura do peito durante o exercício.
Série da Solange: 4x 10 repetições com 30 kg de carga

PERNAS E BUMBUM

8. Leg curl horizontal (posterior da coxa)
[illegible]
Série da Solange: [illegible] repetições
[illegible]

9. Supermãe quatro apoios + stiff
Quantidade:
[illegible]
Série da Solange [illegible] repetições de [illegible] kg
[illegible]

MEMBROS SUPERIORES

10. Gravitron [illegible]
[illegible]
Série da Solange [illegible] repetições
[illegible]

11. Rosca direta (bíceps)
[illegible]
Série da Solange [illegible] repetições
[illegible]

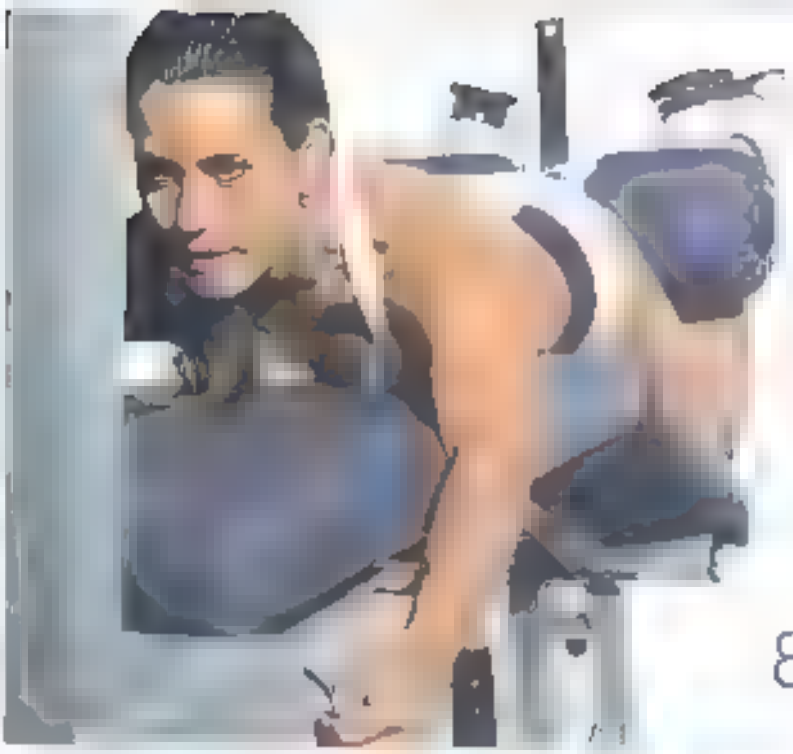
ABDÔMEN

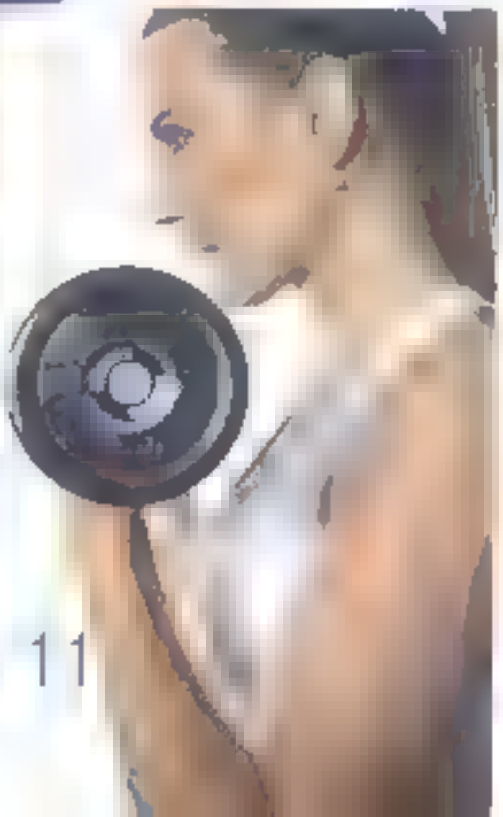
12. Abdominal na máquina
[illegible]
Série da Solange [illegible] repetições
[illegible]

MONTE O SEU TREINO

[illegible]

Iniciante [illegible]
Intermediário [illegible]
Avançado [illegible]





renique & renove

[illegible]

[illegible] Juan [illegible] disse que [illegible] não combina [illegible] corte curto [illegible] da loja com base arredondada [illegible] Prende-a com fire, mais longos, que [illegible] leves toques [illegible] gosto de usar navalha em [illegible] Mauro Antonio. Na hora de pentear [illegible] para um bom [illegible] não determina [illegible] e ele [illegible] da moda

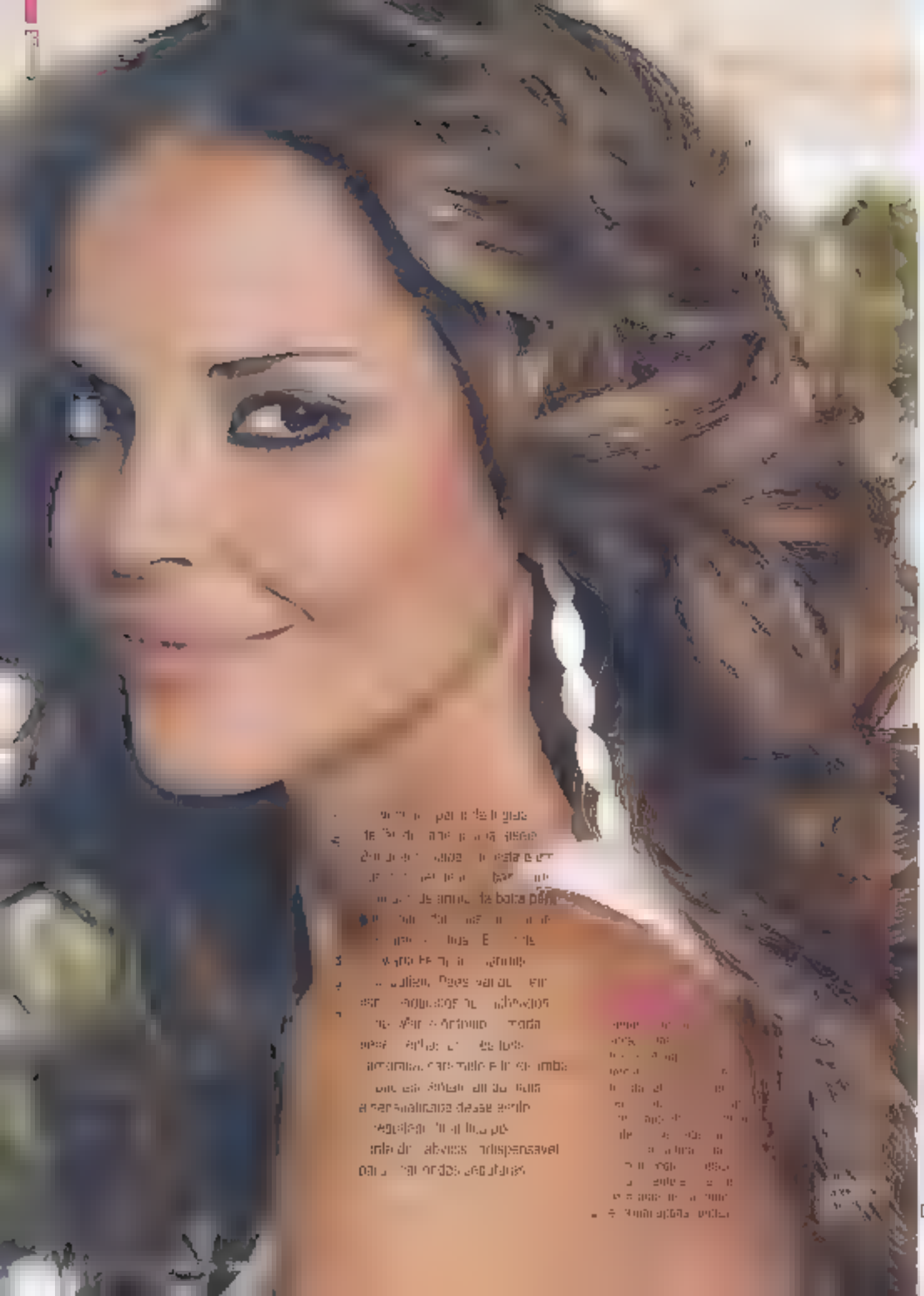
em casa. copie e arrase

[illegible] abaixo um [illegible] espalhe a [illegible] e duas [illegible] manipulem os cachos

Modern Love

[illegible] Victoria Beckham.

[illegible]



[illegible]

por Eliane Contreras fotos Caio Mello

as pílulas naturais

Algumas substâncias extraídas da natureza podem, sim, dar um empurrão na dieta – não há dúvida nisso. A notícia é que, agora, três delas viraram as queridinhas de médicos e fitoterapeutas que adotam a fitoterapia como coadjuvante no emagrecimento: vendidas em cápsulas, a faseolamina, o *Citrus aurantium* e a *Garcinia cambogia* têm efeito parecido aos da nova geração de medicamentos convencionais, que reduzem a fome, aceleram o metabolismo e (maravilha!) impedem parte da absorção do carboidrato.

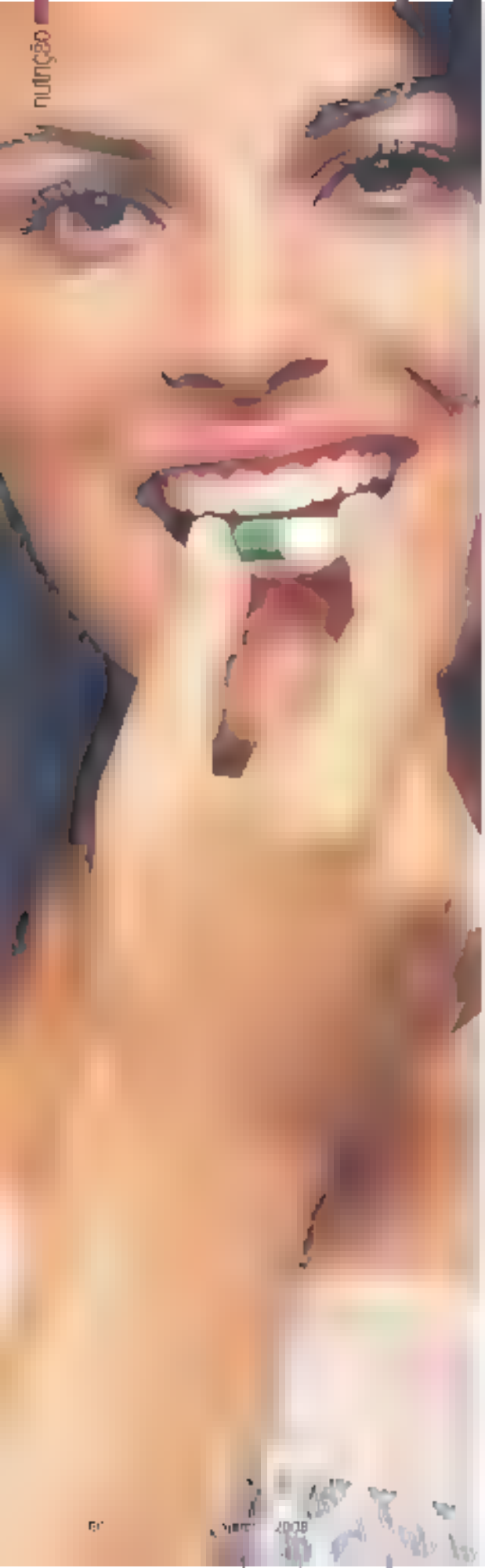
Graças mesmo, você pode secar as gordurinhas sem cortar de vez as massas do cardápio. Muitas mulheres – mesmo aquelas que resistem aos remédios alopáticos para emagrecer – estão se rendendo a essas substâncias por serem naturais e agirem de maneira suave, sem mexer com o equilíbrio do organismo. Mas nada de se automedicar. Apenas as farmácias de manipulação – autorizadas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) – podem preparar as pílulas na concentração recomendada por um profissional habilitado (endocrinologista, clínico geral ou nutricionista) com conhecimento em fitoterapia, ou seja, nos benefícios das plantas. Isso também evita que você jogue dinheiro fora. "Doses erradas podem ser perigosas ou simplesmente não funcionar", avisa a ginecologista Caci Mendes Carvalho Lopes, presidente nacional da Associação Médica Brasileira de Fitomedicina (Sobrafito).

Mas não espere milagre. Para o resultado na balança aparecer, você precisa fazer sua parte: moderar no doce e no refrigerante e cortar fritura. Deixe também a vida sedentária de lado. Falta disposição? Além de queimar gordura, um dos fitoterápicos dá pique para você malhar e ganhar músculos. Agora conheça as três estrelas do momento para [illegible]

para afinar a cintura

as formas [illegible] corpo?

[illegible]



*****

carboidrato bloqueado

Você sabe que precisa educar o consumo de pão francês, pizza e macarrão para perder os quilinhos extras. Mas essas delícias continuam fazendo parte do seu cardápio. Também não é fácil ficar longe do doce. A faseolamina bloqueia parte dos carboidratos consumidos, ajudando a diminuir o peso desse [illegible]

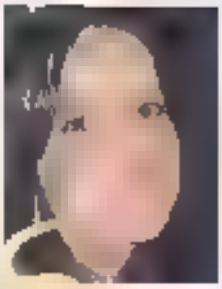
Como funciona: "Extraída do feijão-branco (*Phaseolus vulgaris*), a faseolamina é uma glicoproteína que sequestra cerca de 15% do carboidrato consumido", explica a nutricionista e fitoterapeuta Vanderli Marchiori, de São Paulo. Faça as contas: numa refeição com 200 gramas de carboidrato (o equivalente a 3 colheres de arroz, 1 batata grande e 1 fatia de pão), pelo menos 25 gramas deixam de ser usadas pelo seu organismo. São 100 calorias economizadas em apenas uma refeição. Segundo estudo da Faculdade de Medicina de Extremadura, na Espanha, a faseolamina também reduziu os níveis de açúcar no sangue, o que ajudou a controlar o apetite em animais de laboratório. Ou seja, são dois pontos a favor da sua cintura: menos carboidratos absorvidos e menos fome. Daí sua dieta fica magrinha e seu organismo vai buscar energia nos estoques de gordura normalmente instalados na cintura.

Mais vantagens: melhora o funcionamento do intestino porque, além do carboidrato não absorvido aumentar o volume das fezes, a faseolamina tem fibras.

Efeitos colaterais: dependendo da sensibilidade do organismo, doses exageradas da pílula podem provocar gases, dores abdominais e até diarréia.

Dosagem: de [illegible] 000 mg por dia.

Cápsulas diárias: três, de 30 a 15 minutos antes [illegible] a manhã, do almoço e do jantar. À noite, você não come carboidrat[illegible] [illegible] apetite [illegible] sua refeição.



Sonny Galvarda
[illegible]
Altura [illegible]
Peso atual [illegible]

gordura dissolvida

Metabolismo lento e má absorção [illegible] reação [illegible] resultado de qualquer dieta [illegible] organismo

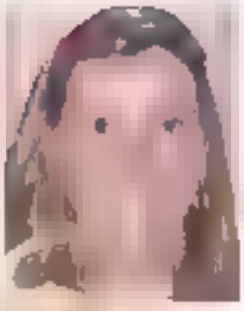
Como funciona: "Estudos clínicos mostram que componentes do citrus aceleram o metabolismo promovendo um maior [illegible] de calorias e consequentemente a queima de estoques de gordura", explica a médica homeopata Marcia Jabuonka Kelman, de São Paulo. Apesar de ter uma ação próxima à da efedrina, *Citrus aurantium* sinodal, proibida por acelerar os batimentos cardíacos e a pressão arterial, aumentando o risco de insônia, infarto e derrame, essa substância extraída da laranja amarga é mais segura. "Ela se liga a receptores encontrados no tecido gorduroso, ativando o metabolismo e a queima de gordura sem interferir no sistema cardiovascular", garante Marcia. Se você malhar, os benefícios vêm em rodam além da queima de gordura gerar mais energia. O citrus estimula a liberação de adrenalina, substância que deixa a gente mais ativa. Com todo esse pique, você melhora a performance e ganha mais massa magra, claro, desde que seu treino inclua sessões de musculação. O citrus também deixa os aminoácidos mais acessíveis para a formação da proteína, indispensável para a construção e manutenção da musculatura. Daí os músculos aparecem.

Mais vantagens: Também tem propriedade digestiva, melhorando a absorção dos nutrientes e protegendo o estômago. É diurético e contém flavonoides que desintoxicam o fígado, afirma vanderli Marchini.

Efeitos colaterais: não há efeitos de reações adversas.

Dosagem: cerca de 500 mg por dia.

Cápsulas diárias: duas, uma em jejum e outra dez minutos antes do jantar.



[illegible]

Alura [illegible]
Pesquisa [illegible]

[illegible]

Dana Moses Cavalcanti
[illegible]
Alura [illegible]
Pesquisa [illegible]

fome sob controle

Você só se contenta com porções gigantes? A *Caralluma fimbriata* ajuda a frear a fome exagerada e a vontade de beliscar [illegible]

Como funciona: compostos extraídos desse cacto indiano de uso milenar [illegible] populações nativas consomem a planta até hoje para enganar a fome em longas jornadas de caça interferem na sensação de saciedade, suprimindo o apetite. "São substâncias que simulam a ação do neuropeptídio Y, que, presente naturalmente no nosso cérebro, é responsável pelo aumento da saciedade", explica Vanderli. Com isso, a redução no apetite é de no mínimo 30%. Imagine que na hora do almoço você só fique satisfeita com um sanduíche, uma porção grande de batata e um sundae. Com a *Caralluma fimbriata*, vai ficar feliz apenas com o hambúrguer e uma batata pequena.

Mais vantagens: diminui a vontade voraz de doce que normalmente aparece no meio da tarde. Os pesquisadores ainda estão avaliando, mas acredita-se que a planta tem o poder de manter a carga glicêmica estável, o que reduz a gordura abdominal.

Efeitos colaterais: não existem efeitos de reações adversas.

Dosagem: de 500 mg a 1 g por dia.

Cápsulas diárias: duas, uma hora antes do almoço e do jantar. O apetite começa a diminuir 30 minutos após a substância ser ingerida, atingindo o pico em uma hora. Mas isso pode variar de mulher para mulher.

A primeira vista [illegible] um elástico [illegible] não é. Estas tiras [illegible] com manopias são a nova promessa do fitness [illegible] musculação. Pequeno e fácil de car[illegible] do corpo sem gastar [illegible] tempo nem dinheiro. Conheça em primeira mão acessório, veja o que dá para fazer com ele e concorra a um kit [illegible]

Corpo Superma nado

[illegible] semana)

O nome da invenção Super não é exagerado. O equipamen[illegible] no supersimples e supereficiente. São fitas de náilon reguláveis com manoplas para as mãos e apoios para os pés que permitem que você realize dive sos exercícios e meka todos os músculos do corpo. Não tem segredo: basta encaixar o acessório na porta e malhar. Surpreendente é quanto o treino é puxado e, por isso, tão apoiado. Se você está começando a se exer[illegible] agora, por exemplo, dá só 30 minutos por semana. Quem já malha deve fazer a aula de duas a três vezes por semana. E ainda há a opção de dividir os módulos e malhar só dez minutos por dia.

É um método inovador no treinamento funcional. E traz um novo conceito, pois desafia a lei da gravidade, já que o corpo fica parcial ou totalmente suspenso em alguns movimentos, o que proporciona ganho de força, equilíbrio, coordenação e flexibilidade, explica Vânia Tempotina, professora de educação física especializada em treinamento funcional e diretora da VIP Sports Solutions, empresa que trouxe a ideia para o Brasil. O melhor: dá para gastar cerca de 400 calorias em meia hora.

Uma versão similar do acessório já existe há cinco anos nos Estados Unidos, onde também é utilizado em aulas em grupo nas academias e até em treinamentos para militares. No ano passado, Vânia resolveu desenvolver o equipamento aqui. Ele será um dos destaques da Fitness Brasil, a principal convenção do setor no país (que acontece em maio em Santos, SP) e a gente está dando em primeira mão!

Funciona assim: as fitas do náilon têm um suporte para fixar na porta e também um mosquetão, se quiser prender em um gancho no teto ou na parede (veja quadro ao lado). O equipamento fica suspenso e você trabalha com o peso do próprio corpo. Como é obrigada a manter o equilíbrio enquanto faz os exercícios, muitos músculos do corpo são acionados ao mesmo tempo, até aqueles que não são estimulados em atividades convencionais. E principalmente os do core: abdômen, lombar e glúteos, que são recruta dos para você não cair", diz Vânia. Ou seja, é trabalho elevado à última potência.

Essa é a grande diferença do treinamento funcional: você não malha o músculo isoladamente, como na musculação ou na localizada, mas reproduz um movimento do dia-a-dia durante o exercício. Assim, ajuda a preparar o corpo para desenvolver tarefas com mais segurança e menor fadiga, como carregar as compras do supermercado sem [illegible]. O resultado: músculos firmes e postura impecável.

Vânia criou a aula de 30 minutos que você vai acompanhar a seguir. O treino está dividido em três partes: uma para membros superiores, outra para membros inferiores e a última para abdômen. Se tiver tempo, faça as três. Caso contrário, apenas uma delas por dia. Ao final, ainda tem o alongamento. O legal é que como o equipamento é pequeno, dá para levar para qualquer lugar. Boa malhação!

O presente BOA FORMA para você

Nós vamos dar dez kits completos, incluindo um DVD com manual (instruções para instalar o equipamento), guia prático de uso (fotos dos exercícios) e uma aula de 30 minutos. Conheça o Super que é fabricado no Brasil pela Sulbras e comercializado em parceria com a Fitness Beat.

1 **Fitas de náilon reguláveis (as mesmas utilizadas em esportes de aventura, como rapel) que suportam cargas altíssimas e têm ajuste**
Manoplas para as mãos
Apoios para os pés
Mosquetão
Suporte para porta

O mais prático é usar o suporte para porta: basta passar a fita por cima da porta e prendê-la. A [illegible] no outro lado, presa no batente, segurando a fita. Atenção: nunca use um porta do vidro ou divisória. Outra alternativa é pendurar o mosquetão no teto ou na parede, utilizando um gancho para rede. O preço do equipamento incluindo o DVD, é 250 reais.

Para [illegible] dica, [illegible] www.[illegible]

aetone 400

módulo 1:

1 Rosca (bíceps)

2 Mergulho (tríceps)

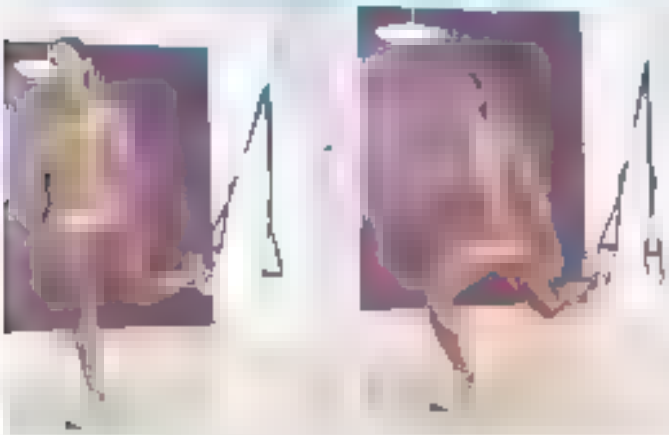
...ombros, peito e

1 Elevação frontal (ombros)

2 Flexão de braço (peito)

3. Crucifixo invertido (costas,

módulo 2: pernas e bumbum

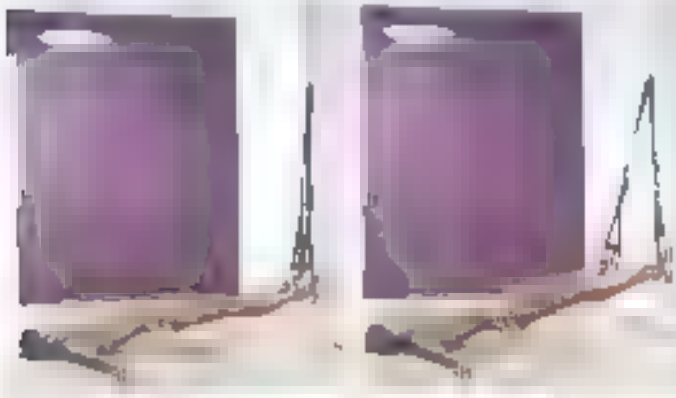


1. Afundo (quadríceps e bumbum)

[illegible] Mantenha as mãos ao lado do corpo. Flexione a perna da frente e empurre [illegible]

2. Flexão de joelhos (posterior de coxa e bumbum)

Deitada, com as pernas estendidas, deixe um pé em caixa apoio. Mantenha [illegible]



3. Afastamento lateral (interno e externo de coxa)

Deitada, coloque os pés no apoio. Mantenha a cabeça e os ombros [illegible]

O equipamento é um verdadeiro três em um: como você tira suspensão, precisa de força, equilíbrio e coordenação para realizar cada movimento. É importante manter o abdômen contraído e as costas retas o tempo todo

programe o seu treino

No treinamento funcional geralmente não há número de séries ou repetições. O ideal é você executar o movimento até o corpo aguentar, mas sem passar do seu limite. No entanto, a professora Vânia montou a tabela abaixo para você ter uma base quando for fazer a aula. É importante saber que os exercícios ficam mais complicados ou mais fáceis dependendo do grau de inclinação do seu corpo: quanto mais inclinado, mais difícil

iniciante	intermediário	avançado
[illegible] 2 séries de 8x	[illegible] 3 séries de 10x	[illegible] 4 séries de 12x

módulo

1 Reto abdominal

[illegible] coloque os pés [illegible] tra a cabeça e os ombros [illegible] ativados em direção [illegible]

2 Oblíquos

Sentado, coloque os pés [illegible] elevados. Balance o corpo [illegible]

alongamento

1 Afastamento lateral

[illegible] Coloque o pé direito na escada [illegible] a porta. Dê um impulso [illegible] suba e coloque o pé esquerdo no outro degrau. Gire o corpo como a [illegible]

2 Abertura total

Ajoelhado, segure uma [illegible] as coxas acima da cabeça [illegible]

• *eu experimentei*

[illegible] em primeira mão [illegible] na piscina e fiz o treino que você [illegible] pensei que fosse tão interessante. Afinal, [illegible] musculação três vezes por semana. Mas, à medida que fui realizando os movimentos, percebi que são solicitados músculos diferentes dos exercitados nos aparelhos. Afinal, com o Super não há apoio, como nos equipamentos de musculação, e você precisa, além de força, de bastante equilíbrio [illegible] movimentos direitinho (e não cair!). A elegância é maior e por isso vários músculos entram em ação trabalhando simultaneamente para sustentar o peso do corpo. Os abdômen dão um duro danado. E você não consegue abusar daqueles de meia hora. Lá se serve consegue entender por que o gasto calórico é tão alto. Testei também [illegible] gancho no teto: a aula ficou mais divertida. Parece um trapézio com duas manopla separadas, uma para cada mão, e dois apoios, um para cada pé. Você sobe, fica pendurada. [illegible] para fazer mil [illegible] metabolismo. Em alguns exercícios, você pode usar uma manopla e outra pessoa utilizar a outra. Ao final do treino, percebi que o acessório faz mesmo [illegible] é um superequipamento.

Chris Bittowent, editora de fitness

uma mancha justo aqui

É essa pergunta que a maioria das mulheres faz quando se depara com ela uma bendita marca escura bem ali no buço. Parece até castigo. Mas nada de pânico. Existem tratamentos para o "bigodinho" deixar de internizar a sua vida e o seu visual.

por Carla Jorge · fotos João Mello

Viajar é bom, ninguém discorda, mas o sol sempre deixa uma lembrança (mesmo que não seja de forma imediata). Estamos falando das marcas na pele – entre elas, as manchas. E aquela que surge justamente no buço vem batendo recorde de queixas nos vestiários femininos. Até parece um "bigodinho". Tem dó. Batizada de melasma, é um problema de causa desconhecida. Ela pode se instalar não só acima dos lábios mas também nas maçãs do rosto, testa, colo, queixo e braços.

Ironicamente, o melasma ataca mais as morenas do que as loiras – que, por sua vez, têm maior propensão às sardas. "Esse tipo físico só precisa de um gatilho para desenvolver o melasma, que normalmente é o sol", afirma a dermatologista Roberta Bi[illegible]

[illegible]

de repente, após uma temporada de praia e piscina. Mas ela aparece em decorrência do acúmulo [illegible] ao longo dos [illegible], diz a dermatologista Silvia Zimber[illegible] Dermatologia [illegible] São Paulo. Os raios solares não são [illegible] vilões. A ação hormonal também colabora para [illegible] o mecanismo que mancha a pele. Portanto, mulheres que tomam pílulas anticoncepcionais e as grávidas estão mais sujeitas a ter o problema.

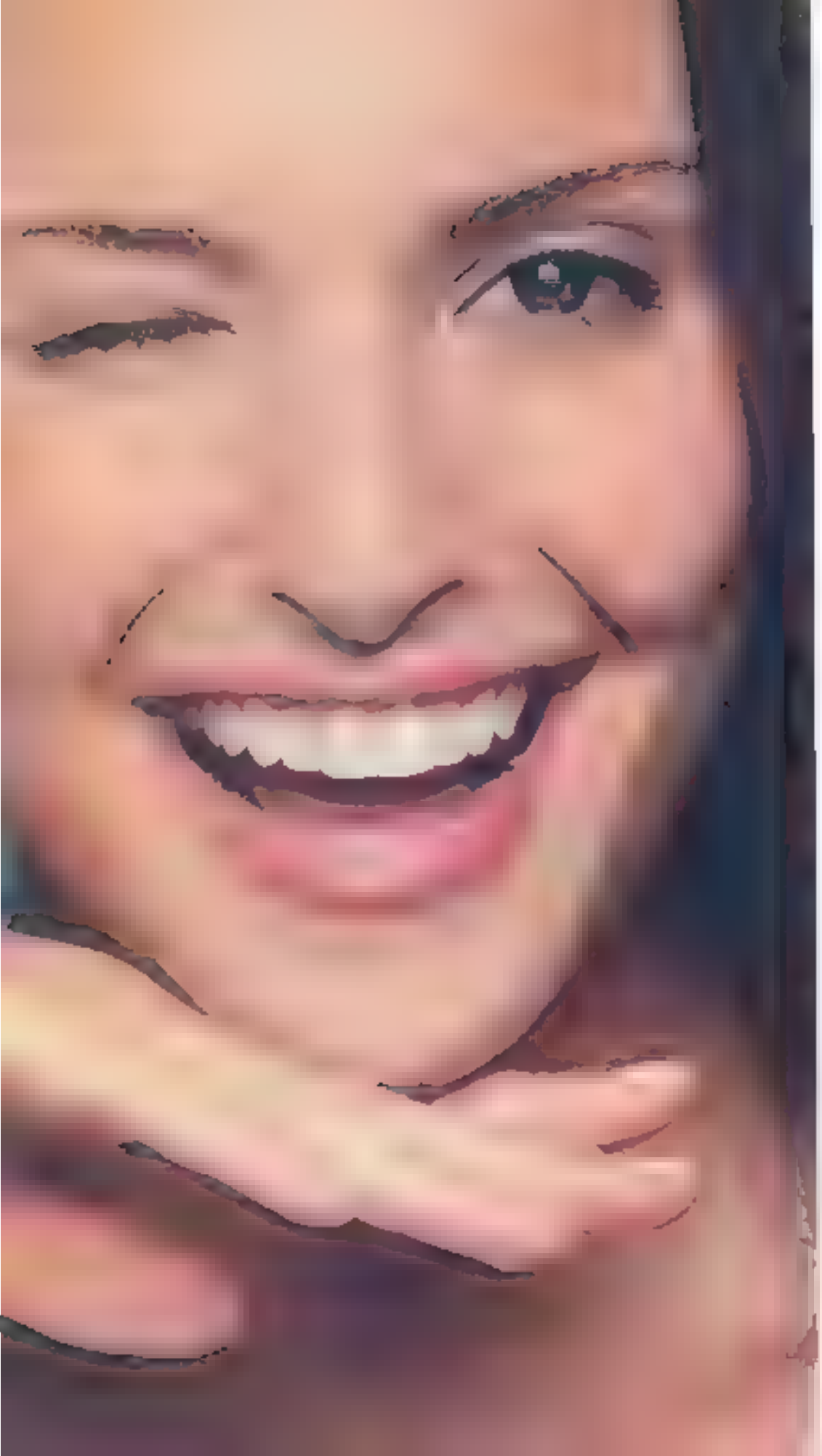
A depilação também pode contribuir para o "bigodinho" dar as caras. "Quando a cera é arrancada, pequenos vasos podem se romper. O sangue se espalha e o pigmento dele tatua a [illegible] grão de forma similar a do melasma", explica Silvia. Por isso, os especialistas recomendam a depilação com laser. Outra opção é dar um intervalo mínimo de 45 dias e intercalar a depilação com um descolorante ou creme depilatório. Aconteceu com você? Quer fugir dessa praga? Descubra aqui como se proteger e como tratar o melasma.

Creme para usar em casa

Há muita pesquisa sobre os cremes clareadores ou despigmentantes. A melona age inibindo [illegible] uma enzima relacionada à produção de melanina, impedindo a transferência [illegible] milagrosos, mas ajudam [illegible] e protegendo – conta Silvia [illegible] mancha ser no buço, usa-se o creme no rosto inteiro (não [illegible] lábios). Caso contrário, o resultado pode não ficar uniforme e você troca o bigodinho por uma marca esbranquiçada no buço. Entre as substâncias mais usadas pelos médicos está a hidroquinona, que deve ser aplicada à noite. "Podemos combinar [illegible] ácidos como o [illegible] para potencializar [illegible] – diz o dermatologista Carlos Eduardo Nunes [illegible] Julho, em São Paulo. A desvantagem é que algumas mulheres não se adaptam bem a essa combinação, que pode causar vermelhidão, descamação excessiva e até inflamação na pele. Nesse caso, já que [illegible] bem perto da boca, vale passar, antes de aplicar o creme despigmentante, manteiga de cacau ou vaselina nos lábios para eles não racharem. Outras substâncias [illegible] no [illegible] fítico, do skin whitening [illegible] entre tantas outras. Elas podem ser intercaladas com [illegible] de hidroquinona e ácido ou manipuladas no creme hidratante da manhã como complemento do tratamento. Daí a importância do acompanhamento do médico. É ele quem vai determinar que ativo você deve usar e por quanto tempo. Apesar de ser [illegible] mais em conta, um [illegible] ou pronto pode custar [illegible] se prepare, pois você nunca sairá do consultório [illegible] um único produto. Pergunte ao seu dermatologista qual deles é realmente indispensável e invista nele.

e o laser

Primeiro, surgiu o Fraxel. Mais recentemente, o Active FX. Estamos falando de dois tipos de laser fracionados, ultramodernos que funcionam de forma parecida: o Fraxel (laser de Érbium) provoca [illegible] se fosse um tabuleiro de xadrez – alguns quadrados ficam machucados, outros intactos. A área que foi preservada ajuda, então, na regeneração do tecido formando uma pele sem pigmento e suavizando a mancha. Já o Active FX (um laser de CO_2) funciona da mesma maneira, porém é bem mais potente e também muito agressivo, por penetrar mais profundamente na pele. As duas tecnologias servem para tratar o envelhecimento da pele, melhorando o aspecto de rugas e também das manchas de sol. Porém, ainda não há um consenso na classe médica de que essas máquinas sejam a melhor alternativa para tratar a melasma. Por produzirem uma inflamação na pele, podem piorar o problema. "É preciso mais estudos clínicos para comprovar a eficácia. Algumas pacientes melhoram, outras não", afirma Silvia. O investimento é alto, entre R$ 500 a 5 mil reais por sessão. Só vale arriscar quem não obteve nenhum sucesso com os outros tipos de tratamento.



filtro solar blinda a pele contra as manchas

Não tem teste: a única forma de prevenir o problema é usando muuuuito protetor solar. Tem que passar filtro todo santo dia — até na cidade e com céu nublado. Quem já teve a infelicidade de se queimar com o melasma deve usar fator de proteção 50. Para as lesões até o momento, basta usar FPS 30. Na praia, não precisa virar bonecas de neve, mas tem que usar chapeu (já existem modelos com proteção UV), ficar debaixo do guarda-sol e reaplicar o filtro a cada hora na região do buço. Utilize um FPS alto (pode ser 60 ou mais) e por cima aplique um protetor labial desses em bastão. Eles têm uma consistência mais firme que aumenta a proteção. "Basta um dia de sol sem o devido cuidado para quem sofre com esse problema voltar para casa com a pele marcada", avisa a dermatologista Roberta Bibas. Esses cuidados também valem para prolongar o resultado dos cremes e do peeling. Caso contrário, você joga tempo e dinheiro no lixo. "Tem que ter disciplina", recomenda o dermatologista Carlos Eduardo

Deus existe

Desde que o homem aprendeu a contar calorias, o chocolate [illegible] de fazer a gente ganhar quilinhos extras. Não é por [illegible] tem cerca de 500 calorias em 100 gramas, pesando "bastante", no cardápio de qualquer uma de nós. Logo, quem iria imaginar que a guloseima mais amada pelas mulheres tem algum efeito emagrecedor? Isso mesmo: os pesquisadores descobriram que, dependendo da concentração de cacau, ele pode ajudar o por[illegible]

[illegible] chocolate com maior concentração de cacau [illegible] aumenta a sensação de saciedade. A comprovação, publicada na conceituada revista científica *International Journal of Obesity*, veio de uma pesquisa coordenada pelo médico dinamarquês Arne Vernon Astrup, chefe do Departamento de Nutrição Humana da Universidade Real de Copenhague, na Dinamarca. Dois grupos participaram do estudo e o que comeu chocolate amargo pela manhã, ainda em jejum, ficou mais saciado. Resultado: consumiu 5% menos calorias ao longo do dia em comparação ao grupo que optou pelo chocolate ao leite.

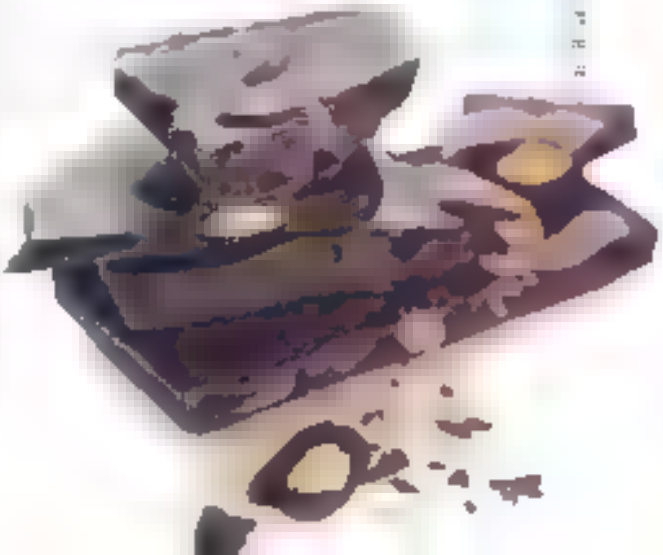
Qual é o mecanismo de ação no organismo? Astrup e seus colegas ainda não conseguiram chegar a uma conclusão. "A regulação do apetite é um sistema muito complexo", afirma, com exclusividade para BOA FORMA, Lone Brinkmann Sorensen, da equipe de Astrup. Mas o estudo apontou que os pacientes que comeram chocolate amargo sentiram inclusive menos vontade de comer doce, complementa.

Antes de achar que 5% não é grande coisa, vamos fazer algumas contas. Uma mulher de altura e peso medianos (1,65 metro e 58 quilos) consome cerca de 2 mil calorias diárias para manter a saúde funcionando a pleno vapor e as curvas no lugar. Assim, se reduzir o consumo em 15%, economizará 300 calorias por dia. Isso significa um almoço leve (salaminha verde, uma porção pequena de macarrão com molho de tomate e um bife rolê pequeno). E, se você fizer uma caminhada, em ritmo de passeio, gastará 380 calorias em uma hora. Quer dizer, essa economia não é nada desprezível.

Também no Brasil, profissionais na área da alimentação apostam na delícia dos deuses para afinar a cintura. A nutricionista Edina Sakamoto, de Campinas, inclui na dieta de emagrecimento de suas pacientes uma pequena porção de chocolate amargo. O motivo? Algumas substâncias do cacau, como a 2-feniletilamina e a N-aciletanolamina, agem no cérebro fechando os receptores que pedem doce, explica Edina. Você sabe: quando o desejo de açúcar diminui, fica bem mais fácil a gente controlar a balança. Só para isso claro, é preciso optar pelo tipo amargo. É lógico: numa porção diária moderada (30 gramas, o equivalente a uma barra pequena ou dois bombons também pequenos). É pouco para você? Pode ser, mas não vai existir nadinha de culpa:

bom para o humor

Ok, você tem direito a mais um pedacinho (só um, heim!) quando estiver triste, cansada ou estressada. "Como também age no setor límbico – área do cérebro que liga emoção à comida –, o chocolate tem o poder de diminuir aquela vontade louca de doce que aparece especialmente em situações emocionais negativas", diz a nutricionista Edina Sakamoto. Além disso, o cacau concentra vários componentes que melhoram o humor, alguns de nomes complicados: teobromina (um primo mais fraco da cafeína), triptofano, feniletamina e magnésio, combinação que ajuda a combater até a depressão. Mais: o principal ingrediente do chocolate carrega compostos que inibem a degradação da anandamida, substância que prolonga a sensação de bem-estar. "Produzida pelo nosso cérebro, ela tem ação parecida com a dos canabinóides da maconha", diz a médica primomolecular e nutrióloga Tamara Mazarocki, do Rio de Janeiro. "Enfim, são vários os efeitos positivos que juntos, facilitam o controle do apetite", completa Márcio Mancini, presidente da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade (Abeso). Para potencializar os benefícios do chocolate, a sugestão é reservá-lo para o lanche da manhã. "Além de melhorar o bem-estar, o triptofano presente no cacau participa da produção do neuropeptídio Y. Essa substância é responsável pela sensação de saciedade e tem maior ação no período da manhã", explica a nutricionista Daniela Jobel, do Centro Brasileiro de Nutrição Funcional, em São Paulo.



o amargo é melhor

Sim, vale a pena tentar [illegible]

produção de [illegible] que faz o coração [illegible] gordura. Sem falar no [illegible] circulação. E o seu [illegible] pode mas [illegible]

O branco, nem é considerado [illegible] ate entre as entendidas [illegible] amiga com a gordura saturada nas empresas que ainda substituem a manteiga [illegible] por essa inimiga para [illegible] o coração. De qualquer [illegible] formula básica da [illegible] e essa [illegible]

MEIO AMARGO E AMARGO

AMARGO
[illegible]
Calorias [illegible]
Antioxidantes [illegible]

MEIO AMARGO
[illegible]
Calorias [illegible]
Antioxidantes [illegible]

AO LEITE
[illegible]
Calorias [illegible]
Antioxidantes [illegible]

BRANCO
[illegible]
Calorias [illegible]
Antioxidantes [illegible]

[illegible]

na prateleira

[illegible]

85% de cacau
[illegible]
Calorias [illegible]
Preço [illegible]

74% de cacau
[illegible]
Calorias [illegible]
Preço [illegible]

73% de cacau
[illegible]
Calorias [illegible]
Preço [illegible]

72% de cacau
[illegible]
Calorias 40 [illegible]
Preço [illegible]

70% de cacau
[illegible]
Calorias [illegible]
Preço [illegible]

70% de cacau
[illegible]
Calorias [illegible]
Preço [illegible]

68% de cacau
[illegible]
Calorias 156 [illegible]
Preço [illegible]

60% de cacau
[illegible]
Calorias [illegible]
Preço [illegible]

10 maneiras para o chocolate ajudar na dieta

bom para a saúde

O cacau tem uma quantidade incrível de polifenóis e flavonóides [illegible] o dobro que o vinho tinto e cinco vezes mais que o chá verde. Por isso, quanto maior a porcentagem desse ingrediente no chocolate [illegible] hoje existem opções [illegible] mercado com até 85%), melhor para o coração. E está certo o mais amargo. Mas há motivos de sobra para você curtir esse sabor certo? As pesquisas mostram que o chocolate amargo ajuda

- Reforça o sistema imunológico
- Protege os neurônios
- Reduz sintomas da TPM

[illegible]

1 Escolha as opções de chocolate amargo que têm um toque de laranja ou menta. Pelo menos ale se [illegible]

2 Café acompanhado de chocolate [illegible] bem. O calor confere mais conforto ao estômago e a sensação de saciedade se prolonga

3 Evite estocar o chocolate em casa ou na gaveta do escritório. Compre a medida que for consumindo

4 Prefira ingeri-lo no lanche da manhã. Assim, ao longo do dia, tende a ficar mais fácil controlar a gula.

5 Outra opção é como sobremesa do almoço. Já saciada, você fica feliz com um pedacinho menor

6 Vai deixar o chocolate para o lanche da tarde? Combine-o com um outro alimento fonte de gordura boa (amêndoas) ou de fibras (frutas). A parceria é importante para reduzir o índice glicêmico

7 [illegible] também é uma boa opção. Polvilhe-o sobre uma banana assada. A fruta aquecida libera mais triptofano e o chocolate potencializa ainda mais sua ação

8 O espetinho de fruta (morango, banana, maçã, uva) coberto com chocolate amargo é uma boa alternativa. Além de ser uma delícia, fruta tem fibra e ajuda a [illegible]

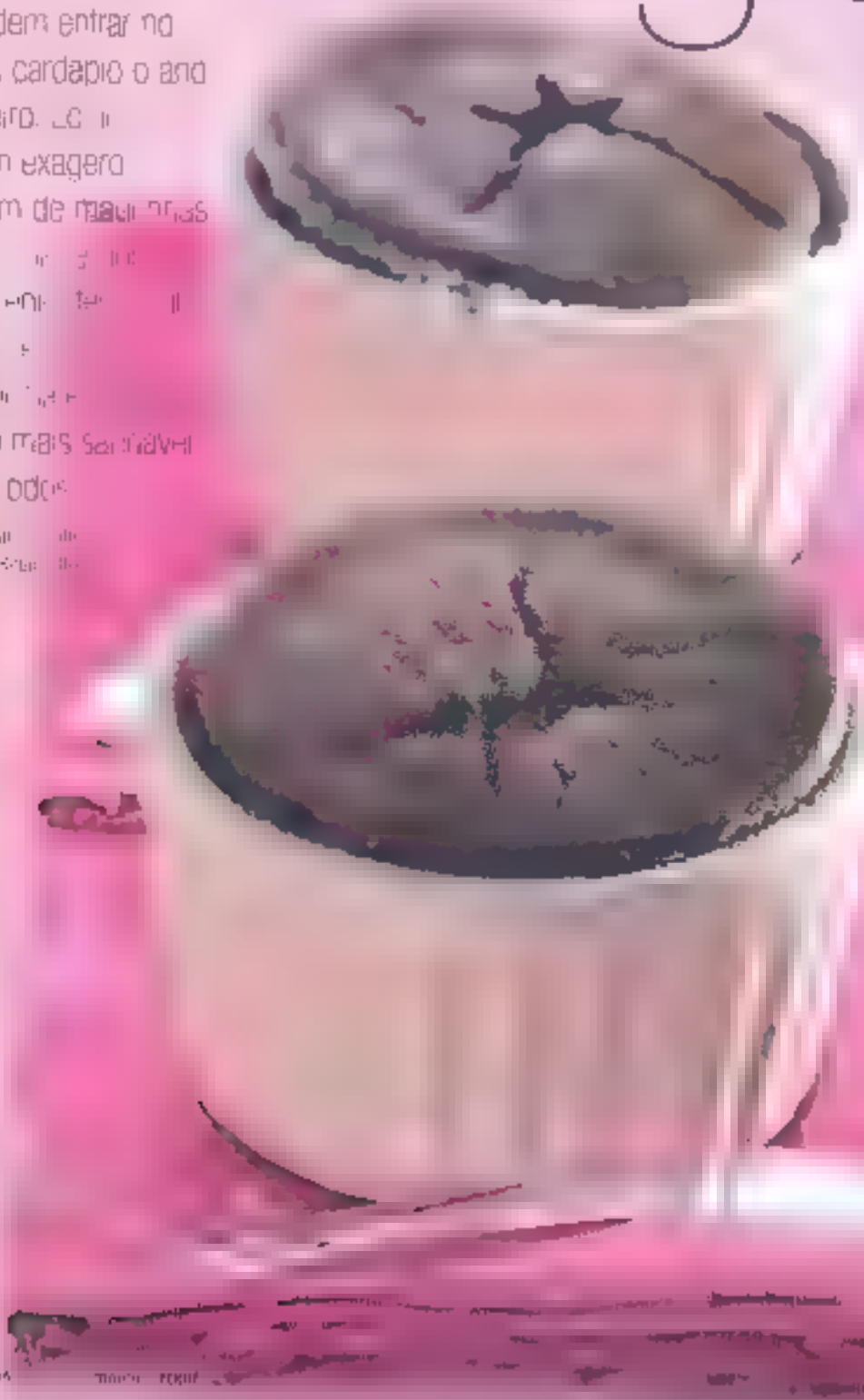
9 Damasco também combina com cacau. Pode derretê-lo até 30 gramas no microondas e coloque por cima de cinco damascos

10 Compute as calorias da guloseima no total consumido. E lembre-se a porção diária não deve ultrapassar 30 gramas (uma barra pequena). Comer uma barra grande por dia engorda!

60% de cacau	55% de cacau	66% de cacau	55% de cacau	54% de cacau	52% de cacau	45% de cacau	43% de cacau
Meio Hershey's	[illegible]	Amêndoas Garoto	Trufa Cacau Show	Salvare	Cacau Show	[illegible]	[illegible]
Calorias: 163	Calorias: 60 (porção)	Calorias: 157	Calorias: [illegible]	Calorias: 164	Calorias: 160	Calorias: (porção)	Calorias:
Preço: [illegible]	Preço: [illegible]	Preço: [illegible]	Preço: [illegible]	Preço: [illegible]	Preço: [illegible]	Preço: [illegible]	Preço: [illegible]

deliciosamente magras

[illegible] combinam com a Páscoa [illegible] podem entrar no seu cardápio o ano inteiro. [illegible] sem exagero. Além de [illegible] O mais saboroso de todos [illegible]



SUFLÊ DE CHOCOLATE

[illegible]

modo de fazer

[illegible]

Tempo de preparo: 20 minutos
Rende: 7 porções
Calorias por porção: 230 (a receita pode ser feita com Nestlé light Kaba 200)

[illegible]

MUSSE DE CHOCOLATE COM DAMASCO

Modo de fazer

Tempo de preparo: 20 minutos (sem o tempo de geladeira)
Rende: 6 porções
Caloria por porção: 270 (a receita com Nata não light tem 290)

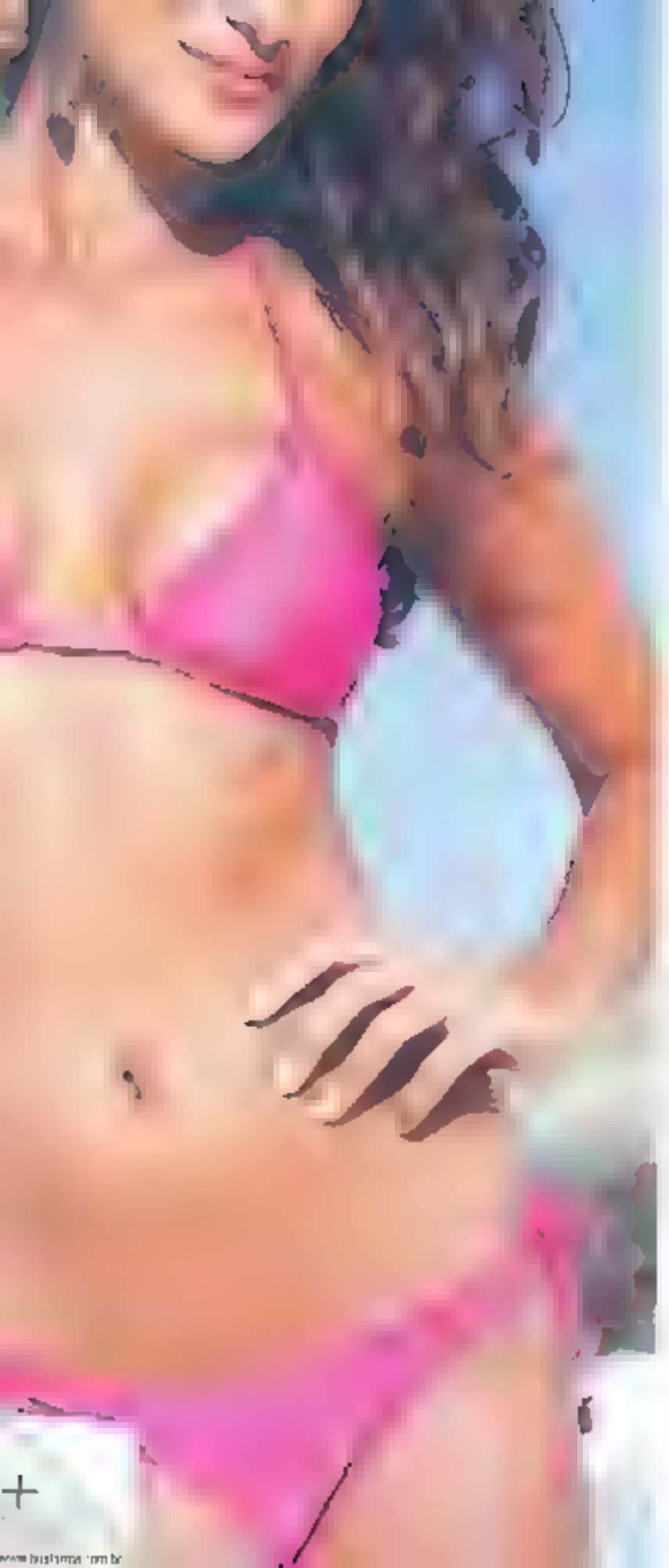
CO[illegible] DE MAÇÃ COM CHOCOLATE

modo de fazer

Tempo de preparo: 30 minutos (sem o tempo de forno)
Rende: 25 cookies
Calorias por cookie: 80 (a receita com farinha não light tem 85)

Receita criada para nutricionista [illegible]

Você [illegible] Escolha [illegible] um bom teor de [illegible] ate 85% desse [illegible] compensa



Você é do tipo que se cuida, não está acima do peso e quer apenas se livrar de um pneuzinho, firmar a pele da [illegible] dar um [illegible] no bumbum? Para isso, vale, sim, recorrer aos [illegible]mentos estéticos [illegible] máquinas que já faziam sucesso nos

[illegible] facidez,

consultórios, ganharam um upgrade: são [illegible] dispositivos que agem em diversas [illegible] de forma mais profunda, garantindo melhor [illegible]. Mas prepare o bolso. Como estamos falando de tecnologias de ponta e de equipamentos importados, o investimento é grande. Veja aqui as novidades [illegible]

para acabar com a celulite e a flacidez aposte no Velashape

Três tecnologias uniram forças para acabar com as furinhas resistentes no bumbum e nas coxas. Estamos falando da endermologia, da radiofrequência e dos raios infravermelhos. A dermatologista Ana Lúcia Récio, de São Paulo, explica a ação de cada uma delas: a primeira, uma espécie de vacuoterapia, rompe as travas sob a pele, que formam a depressão, faz as vezes de uma drenagem linfática e facilita a penetração das duas outras energias. A ação da radiofrequência contrai as fibras de colágeno, deixando a pele mais firme. Os raios infravermelhos também têm influência sobre a flacidez, mas de maneira superficial. Assim, com a pele mais firme, forma-se uma barreira de sustentação para conter a proliferação das células de gordura.
São recomendadas de 10 a 16 sessões (uma ou duas vezes por semana). Cada sessão custa cerca de 350 reais.

sem flacidez nem gordura localizada graças ao Accent XL com ponteira Unilarge

Também utiliza a energia de radiofrequência, ou, por meio do calor, contrai as fibras de colágeno, firmando a pele. A novidade é uma nova ponteira (o cabeçote do aparelho) a Unilarge. Ela permite um número de disparos maior para deixar o tratamento mais rápido e seguro, além de menos doloroso. "Com esse dispositivo, o calor é distribuído de forma mais uniforme e profunda, característica necessária para agir sobre a camada da gordura, deixando esse tecido desorganizado, mas não danificado", explica Letícia Nanci, dermatologista de São Paulo. Assim, o tratamento age em três frentes: flacidez, gordura localizada e, de quebra, celulite. O Accent XL demanda de 10 a 15 sessões, uma ou duas vezes por semana. O preço varia de 500 a 800 reais a sessão, dependendo da área tratada.

Três aparelhos ganham encrenca contra gordurinha, celulite

detonar a gordura – sem dor é a missão do novo Ultrashape

Ele é o queridinho de tipo sem curves já que promete detonar a gordura localizada sem a necessidade de uma cirurgia. As ondas de ultra-som focais, tecnologia utilizada nesse procedimento, demonstraram ser capazes de romper as células de gordura, mas de pequenas regiões como um leve pneuzinho na barriga ou um excesso de gordurinha ao redor do umbigo ou no quadril. Caso contrário, haveria o perigo de aumentar as taxas de triglicerídeos no sangue, risco para a sua saúde como o entupimento das artérias. A segunda versão do aparelho, Contour by Ultrashape, agora com a aprovação da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), vem com software mais moderno que permite fotografar o paciente para acompanhar a evolução do tratamento. "Além disso, disponibiliza três níveis de energia, o que diminui o desconforto, uma espécie de formigamento que algumas mulheres sentem", fala Letícia Nanci. O tratamento completo inclui três sessões (com um intervalo de um mês entre elas). Cada sessão custa de [illegible] a 2 mil reais, dependendo da área tratada.

menos flacidez e gordurinhas com o Thermacool Deep

Este aparelho, outro de radiofrequência, já é bastante conhecido para dar maior firmeza ao corpo e ao rosto. Agora, uma nova ponteira, a Deep, por agir de forma mais profunda e alinhar a camada de gordura, permite remodelar regiões não só com flacidez mas também com pequenas áreas de gordura localizada. Por meio do calor, a energia da radiofrequência contrai as fibras de colágeno, deixando a pele mais densa e firme. "Além disso, consegue compactar o tecido adiposo (e não rompê-las as células de gordura), melhorando o contorno corporal", explica Letícia Nanci. Justamente por isso, exige a paciente certa para o procedimento: mulheres no seu peso ideal, mas que tenham uma ou outra dobrinha, de preferência, com flacidez. "Indico Ana Lúcia Récio. Barriga, parte de trás das coxas e bumbum (bem nos bochechinhos) costumam dar bons resultados. [illegible] sessão anual e a preço varia de 4500 a 7 mil reais [illegible]

Quem malha

[illegible]

[illegible] Muito pode ser aque e [illegible] na academia e você recusou, pense sua decisão. Como vai [illegible] Muito mais estimulante do que ir para a academia sozinha. [illegible] falar e até mesmo a pegar mais "firme no treino", diz Almeris Armilia, consultor de [illegible] Paulo. No caso de namorados ou casados, a experiência também en [illegible] ção em segundo plano e esquecer da vida conversando, o que dra a [illegible] observa Ricardo Cunegundes, consultor médico da Body Systems [illegible] Brasil. [illegible] Pouquíssimos [illegible] Provavelmente possível, como fizeram os casais a seguir, inspire-se

acabou o medo da concorrência

Quando Tatiana começou a namorar Diego, campeão de fitness, ela sabia que sua rotina também queria seu relacionamento uma mudança. Quando era adolescente, Tati fazia balé mas estava parada há bastante tempo. Ela era magrinha, mas não tinha uma curva definida. Quando viajavam para a praia percebia que ele olhava para as outras mulheres e as vezes ia brincadeira que comparava com elas. Comecei a ficar insegura, conta. Ela ouvia as dicas amigas da Tatiane e insistiu que ela deveria voltar a treinar para recuperar o corpo lindo que tinha quando dançava. Diego e namorado. A insistência deu certo. Ela se matriculou na mesma academia que ele, acabou sua falta de fôlego e logo ela arrumou uma companheira treinando para o triatlon. Hoje treinam três vezes por semana, no dos se encontram na academia após o trabalho para sessões de musculação, bike indoor e esteira. Depois, nada um segue para sua modalidade favorita. Diego corre, Tati faz aulas de localizada ou alongamento. Ficam perto de duas horas na academia. Com isso ela perdeu de uma vez por todas o medo da concorrência. Ele quebrou o relacionamento ficou bem mais firme. Com a malhação, eles acabam se vendo quase todos os dias e não apenas nos finais de semana, como acontecia no começo do namoro.

Elas: Tatiana Rocha Costa, 28 anos, bailarina
Ele: [illegible] 30 anos, administrador

juntos: na [illegible] e [illegible]

juntos: na musculação, sauna, jump e alongamento

mais tempo para o romance

Rafaella sempre foi malhadora de carteirinha. O marido se sentia obrigado a andar com a parceira de "ataque" semanal. Com a exceção de mergulho, que os dois curtem e praticam esporadicamente, a rotina de atividade física do casal era assim, discordante. Tudo bem, até que começou a faltar conveniência. "Eu saía muito cedo para trabalhar e quando voltava à noite, a Rafaella estava na academia. Acabava jantando sozinha e o tempo que tínhamos para conversar era de apenas uma hora, pois também vou para a cama cedo", recorda Dan. "Ele começou a se queixar porque nunca ficávamos juntos. Como não queria abrir mão da malhação, fui procurando novas atividades, de que ia ele se matriculasse na academia, o problema da falta de tempo estaria resolvido. Durante um ano inteiro, levava trofeus que mostravam o ambiente contava histórias de como a pessoa era bacana, até que um dia, quando estava saindo para malhar, o Dan simplesmente disse: "Ok, vou com você". Rumo à academia. Há um ano os dois treinam até cinco vezes por semana juntinhos. Fazem musculação, spinning, jump e alongamento. "Ainda estou me acostumando com o ambiente porque não gosto de treinar em lugar fechado. Mas durma melhor e o nosso relacionamento ficou muito mais saudável", diz Dan. Além das duas horas que passam treinando, o casal volta para casa, janta, vê televisão, dorme a dois e sem stress.

sozinha no fim de semana, nunca mais

Juliana e William se conheceram na academia e logo se tornaram inseparáveis. Mas, quando William decidiu entrar de cabeça na corrida, foi sofrido. "Eu o incentivava, mas não sentia a menor vontade de correr", diz Juliana. William dedicava muitas horas de seu final de semana para treinos e também para as provas, que normalmente aconteciam aos domingos. "Era sempre a mesma coisa: ficava sozinha enquanto meu marido durante as tardes [illegible]. Às vezes, para esperar o momento [illegible] acompanhava nos treinos. "Eu me sentia um peixe fora d'água [illegible] acompanhava a prova e conversava sobre o desempenho e percurso. Aí [illegible] da forma [illegible] que [illegible] a achar que estava perdendo alguma coisa". Depois de [illegible], Juliana fez uma tentativa e [illegible] experimentar [illegible] do grupo do marido. Nunca mais parou. Desde 2004, quando participou de uma corrida pela primeira vez, o aperfeiçoamento da [illegible] e o relacionamento ganharam [illegible]. "Como [illegible] experiência, fiz alguns treinos [illegible] para que eu possa acompanhar o ritmo dele, sem que isso signifique aumentar o meu tempo de prova", diz Juliana. [illegible] para se darem bem com essa história. William [illegible] de se dar a mão [illegible] juntos [illegible] o limite da [illegible]. Assim, nunca vou [illegible] de companheiro".

ELA: Juliana Fontoura Ide Oliveira, 30 anos [illegible]

ELE: William [illegible]

juntos: na corrida e na academia

sozinha e inteira– com tempo

Desfrute seu banho faça

escorrerem pelo ralo, mande se

ideias e saia

deixe molhar

Pr[illegible]isa de uma decisão? Tome uma ducha!

"Muitas vezes é no banho que consegue vislumbrar a solução para um problema ou ter um novo ponto de vista em relação a uma questão importante"

Deborah na comunidade BOA FORMA no Orkut

[illegible]ga o sabonete na mão e [illegible] uma idéia brilhante na cabeça. Não estranhe: esse é um dos efeitos colaterais de uma boa chuveirada. Nela, você relaxa e há uma desaceleração da frequência cerebral: as ondas mentais ficam mais suaves, próximas ao conhecido estado alfa. "Quando isso acontece, você sai de uma situação de alerta e abre para diferentes estágios de consciência, promovendo [illegible] percepções e muitas vezes soluções para problemas", explica Julio Peres, psicólogo clínico e doutor em neurociências e comportamento pelo Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (USP). "É um efeito semelhante ao de meditação com a vantagem de que, com ou sem tempo, as pessoas acabam tomando banho todos os dias". O mágico não acontece [illegible] isso. Quando as coisas pareceram sem saída, entre no chuveiro sem culpa, é por uma boa causa. Mas para ter efeito, não adianta ligá-lo e esperar cair uma idéia com as gotas de água. O segredo é relaxar, esquecer do seu dia e deixar os pensamentos fluírem: só assim as novas conexões aparecem.

A indústria de cosméticos sabe que o banho é o paraíso feminino e por isso oferece relaxantes naturais para proporcionar bem-estar.

1. **Sabonete Líquido Revitalizante para o Corpo Rr Botanicals, Avon, 15 reais.** [illegible] o aplicador [illegible]

2. **Sabonete Líquido Lavanda, Hydroggo SPA, 0,01 reais.** [illegible]

3. **Sabonete Líquido Guaraná & Andiroba, Palmolive Amazônia, 5,89 reais.** [illegible]

4. **Óleo Balsâmico Purificante Nativa Spa, O Boticário, 37,90 reais.** Combate o acúmulo [illegible]

5. **Refaine Gel Ducha Hidrasan, Eos, 32 reais.** [illegible]

6. **Óleo para Banho Night Moon, Dil, 25,90 reais.** Com [illegible]

7. **Amor América Kaebi, Natura, 36,50 reais.** Sais de banho de cada [illegible]

8. **Sais de Banho Brasil Energia, La Fogon, 38 reais.** Revigora corpo [illegible]

e aproveite!

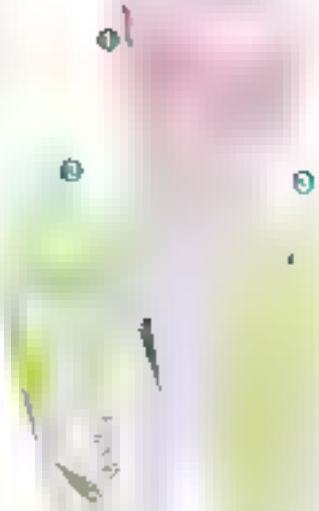
Quente, frio, quente, frio

O [illegible] cavo o corpo, a alma e [illegible]

Stacy Ills comunidade BOA FORMA no Orkut

Você não precisa criar um ritual especial para destruir todos os benefícios do banho. "Uma chuveirada por si só já tem função terapêutica. A água caindo massageia o seu corpo mesmo que você não perceba", explica Roberto Nogueira, fisiologista e gerente do Spa Pandora, do Hotel Unique Garden, em São Paulo. Mas, se você quiser aproveitar seus minutos dentro do box, pode alternar água quente e fria numa combinação que se chama banho contrastado, como ensina o fisiologista. "Comece com uma ducha quente, vá aos poucos esfriando a água, e sinta essa mudança gradual com o próprio corpo, principalmente com as extremidades. Fique três minutos em cada temperatura. Esse procedimento acelera a circulação porque faz os vasos se expandirem e contraírem e estimula o sistema linfático. Quando desliga o chuveiro, você se sente mais leve, purificada e revigorada", garante. Aqui vale um lembrete: reserve esse método para dias especiais a fim de não gastar muita água.

Quem nunca foi para o banho chateada, preocupada, com um humor completamente diferente? "Um banho quentinho remete à proteção do útero materno, o momento em que nos sentíamos protegidas e acolhidas. É como se voltasse na sua mente a lembrança de um momento de paz", explica Suzy Camacho, psicóloga de São Paulo. "Além disso, essa sensação gostosa gera no cérebro a liberação de uma série de substâncias que acalmam. Para esse momento ser ainda mais relaxante, experimente pingar três gotas de óleo essencial de lavanda no chão do box, antes de ligar o chuveiro. "Quando a água começar a cair, vai fazer uma espécie de infusão: você inala o perfume e começa a sentir os benefícios", diz Samia Maloul, psicóloga e aromaterapeuta de São Paulo. Se você estiver se sentindo estafada, pingue óleo essencial de alecrim. Caso esteja tristinha, prefira o de laranja, que dá alegria e bem-estar, de acordo com a aromaterapeuta.



Prolongue a sensação gostosa de ducha com os produtos feitos para isso

1. **Aromaplio Energizing Spray, Shiseido, 180 reais.** O produto tem multifunções: hidrata, tonifica, firma e ainda melhora a aparência da pele graças ao manéo [illegible] na fórmula.

2. **Desodorante corporal, Mary Kay, 46 reais.** [illegible] Mas do que um desodorante corporal, promete neutralizar os odores causados pela transpiração do dia.

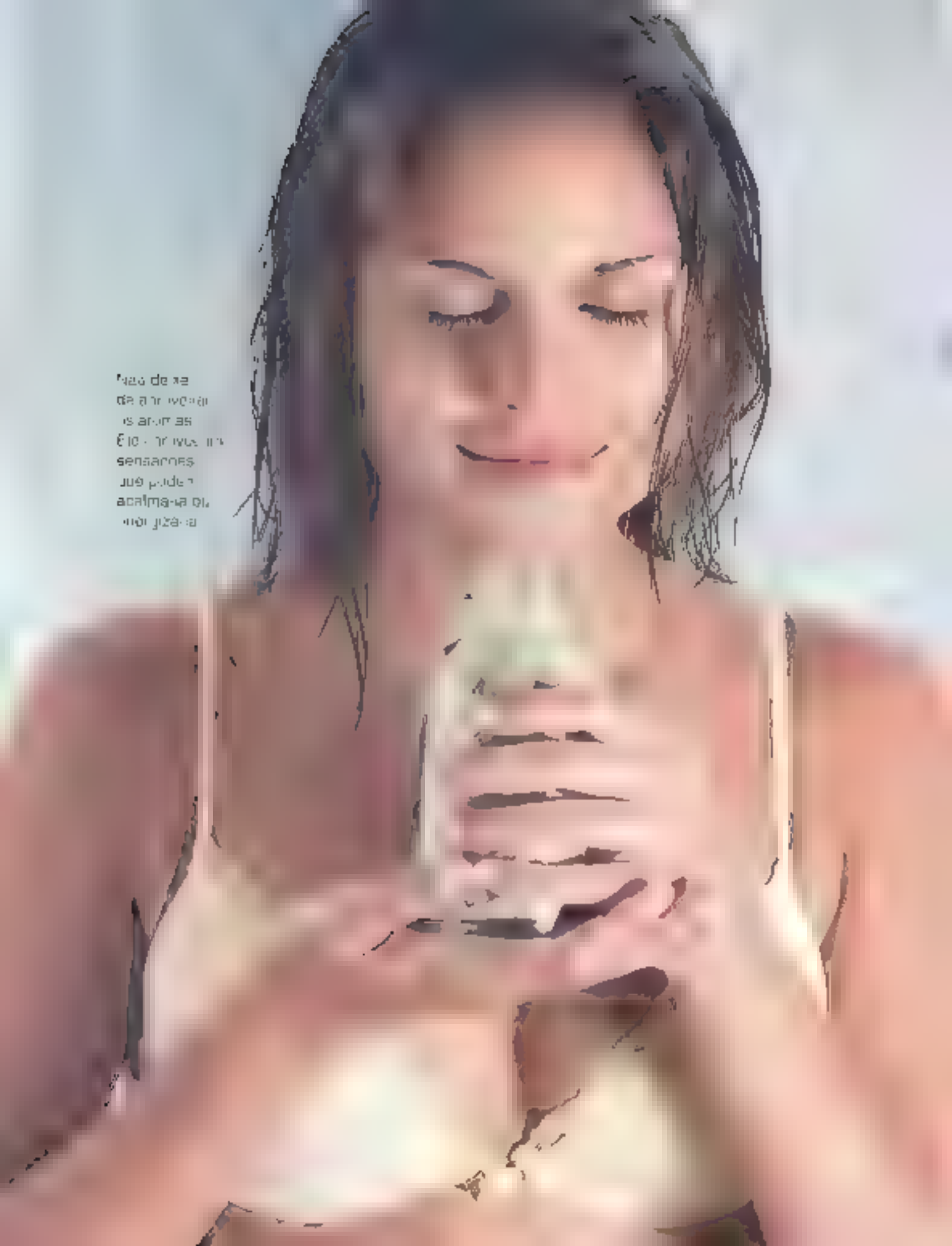
3. **Kanzaki Energizante Gel de Energia para o Corpo, Kanzaki, 159 reais.** Possui extrato de [illegible] que tem propriedades [illegible]

Produção Fernanda Vila Chiavelli e Mariana Alves. Maquiagem: Mari Lucado. Moda: Carla Gilberto. Arte: Marcel Higuchi. Casa: Andrea Casa Amarela e Kamaki

Lugar de aconchego

"Não [illegible] suado [illegible] sinto segura e livre dos problemas"

Maria Fernanda Inã comunidade BOA FORMA no Orkut



Não deixe de experimentar os aromas. Eles provocam sensações que podem acalmar ou motivar

Não é de hoje que a ioga serve de inspiração para uma série de exercícios de ginástica localizada. Mas a grande sensação nas academias americanas no momento são os movimentos típicos dessa atividade milenar, com o único objetivo de colocar o bumbum para trabalhar. A ioga pode exercitar não bem os glúteos quanto qualquer aparelho, diz Peter Sermone, professor de ioga da Academia Boulder Fitness, no Colorado, Estados Unidos, em entrevista à revista americana Self, uma das mais importantes do segmento de fitness.

A personal trainer Claudia Hespanhol [illegible] que, para obter resultados, é preciso [illegible] tem que prestar atenção no movimento e não descuidar da postura", explica.

O ideal é fazer esta aula três vezes por semana, em dias alternados. E atenção para Claudia Hespanhol: os exercícios inspirados na ioga não substituem os puxos que você pratica na academia. Eles devem ser um complemento aos agachamentos, quatro apoios e afins. Com esse reforço, não há bumbum que fique caído!

ioga para o bumbum

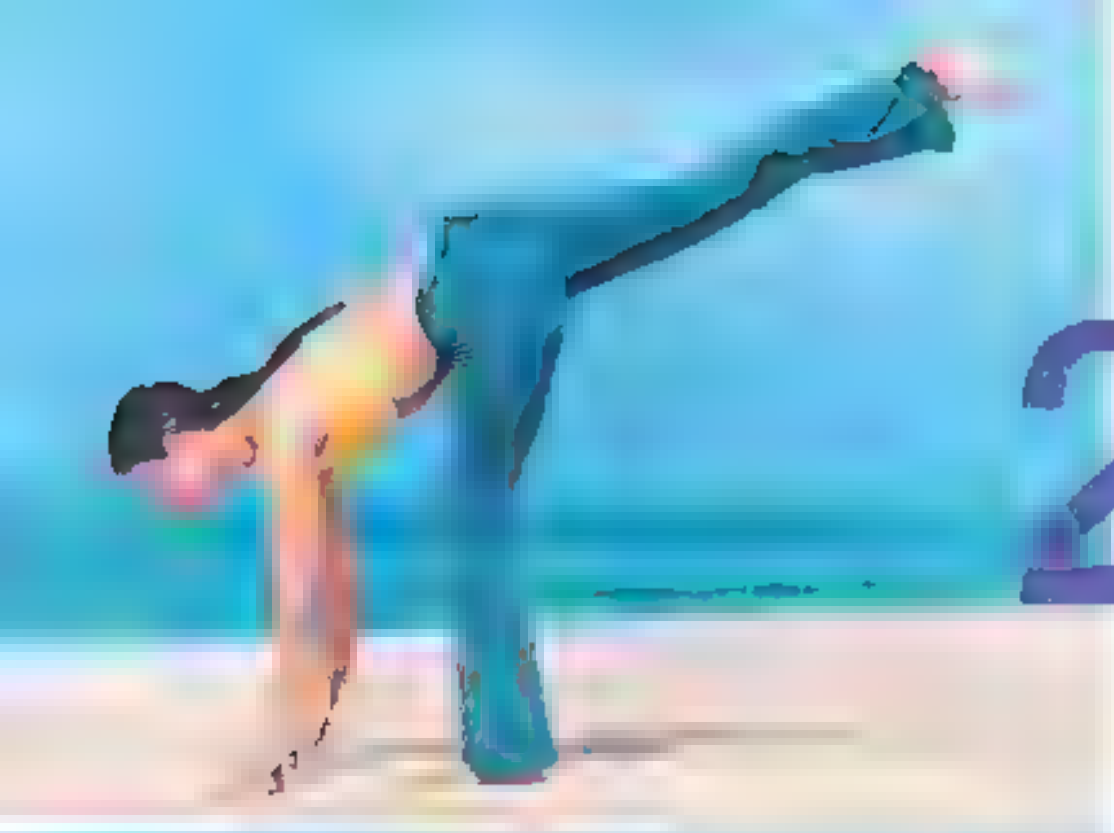
Mais uma chance de você ganhar um bumbum duinho e empinado ou de incrementar aquele que a natureza lhe deu. Uma ginástica localizada baseada em movimentos da ioga vai ajudar a modelar a parte mais estratégica do seu corpo. Aproveite

por Carlos Amorim

1

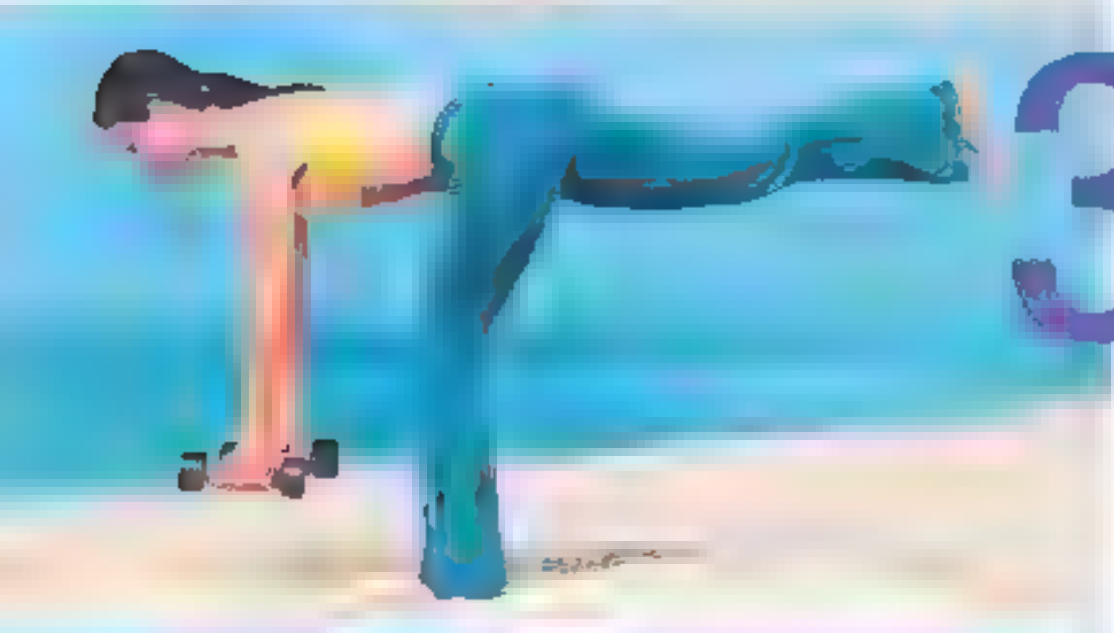
[illegible] a perna esquerda flexionada [illegible] um pouco [illegible] das costas. Mantenha a cabeça [illegible] a posição [illegible] 45 segundos [illegible] Abaixe com [illegible] a posição inicial [illegible] e meio [illegible] Repita o mesmo [illegible]

Ação do corpo (pés alternadamente) (intervalo de um minuto entre as séries)



2

[illegible] com as linhas [illegible] as mãos [illegible] Deslocando-se para trás, com [illegible] ao [illegible] Fique na posição de 20 a 30 segundos e volte. **4x de cada lado alternadamente (intervalo de um minuto entre as séries)**



3

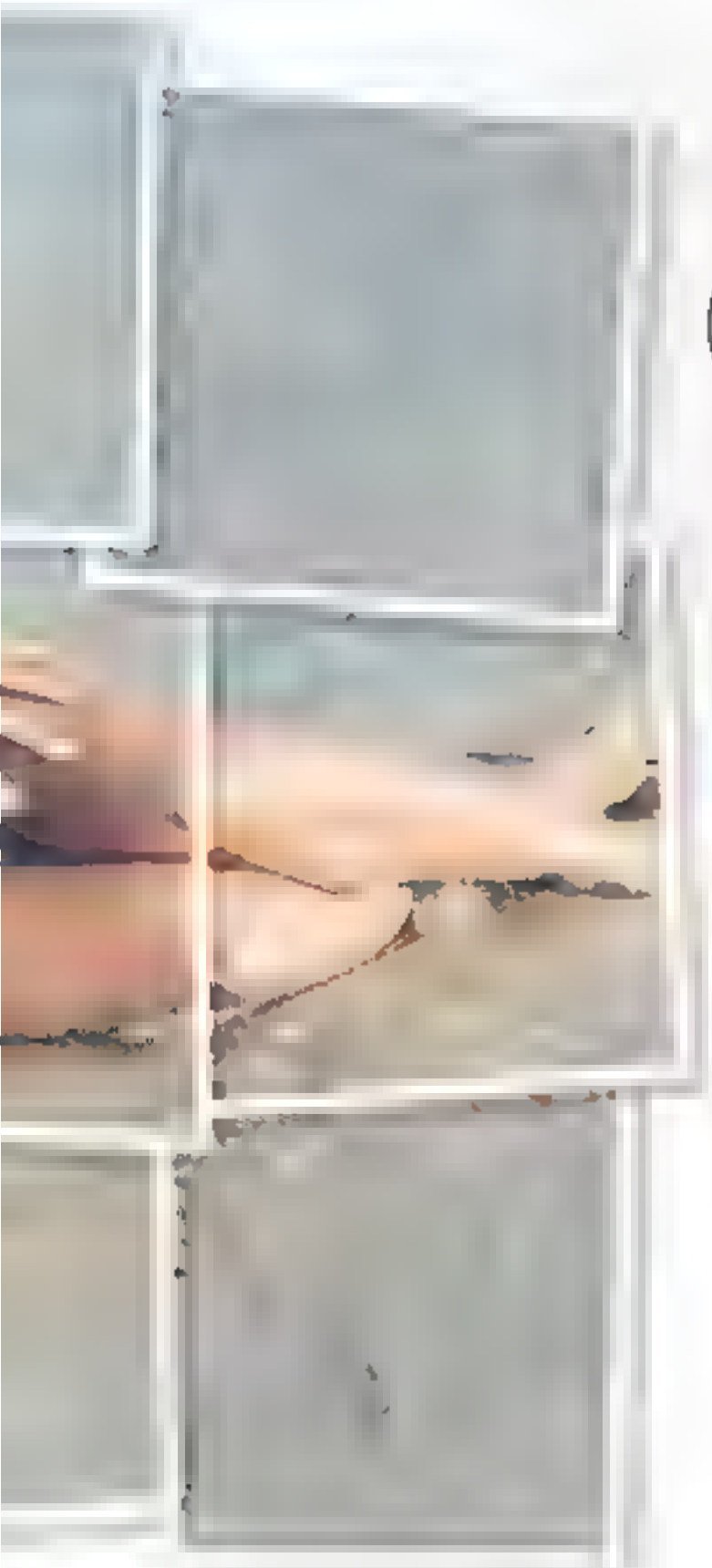
[illegible] com as mãos [illegible] ombros [illegible] para trás [illegible] ombros [illegible] para trás. Fique na posição de 20 a 30 segundos e volte. **4x de cada lado alternadamente (intervalo de um minuto entre as séries)**

4

[illegible] com as pernas [illegible] pés no chão [illegible] o pescoço e a cabeça do chão. Mantenha o bumbum contraído. Fique na posição de 20 a 30 segundos e volte. **4x (intervalo de um minuto entre as séries)**

o comportamento modificando as formas.
Descubra o que está por trás das suas curvas

por Marlene Jimenez · fotos: Marcelo Correa



o que o seu corpo a z sobre você

"Queria que minhas pernas fossem mais grossas." "Estou magra, mas meus braços continuam gordos." Entre o primeiro balcão quem nunca falou frases assim? Não é raro estar desconfortável consigo mesma. Mas isso tem um lado bom: a insatisfação pode se transformar em um motor para você melhorar a sua forma (e ganhar condicionamento e saúde). O problema é perseguir um corpo ideal e se distanciar das suas reais possibilidades, deixando de perceber que mesmo na sua melhor forma será impossível ter a cintinha da amiga.

Nesse caso, em vez de reclamar das suas pernas ou barriga, que tal entender o que elas dizem a seu respeito? "Cada corpo tem uma história inscrita nele. Um braço não é fino ou grosso por acaso", diz Daniela Zanuncini, psicóloga do corpo de Curitiba e consultora de BOA FORMA. Entender que sua forma não está separada da sua personalidade pode ajudá-la a olhar com mais carinho para partes que antes você não gostava. "A gente gasta muita energia tentando ser aquilo que não é. É mais fácil harmonizar o conjunto, em vez de sonhar em ter o abdômen de uma e o bumbum de outra", fala Anderson Alegro, professor de ioga de São Paulo. Saber o que cada parte do seu corpo diz sobre sua maneira de ser possibilita que você se conheça melhor e em alguns casos que altere (nesse caso, que levemente) sua forma física e suas atitudes. Veja como isso pode acontecer nas páginas seguintes.

vamos por partes

O formato de ombros, braços, peito, abdômen, quadris e pernas pode indicar o modo como você leva a vida. Descubra o que o seu corpo diz sobre você, mas lembre-se de que estas são apenas dicas gerais. "O corpo mostra muita coisa, sim, mas para uma avaliação completa é preciso também levar em conta a história familiar de cada um e a harmonia do conjunto", fala Daniela. Você pode aproveitar as informações ao lado para também "ler" o corpo das suas amigas e do namorado (sem considerar, nesse caso, as informações sobre cintura e quadris)

ombros = poder

Quanto mais desenvolvidos, mais poderosa a pessoa se sente e mais coragem tem para assumir a vida.

✔ **Estreitos ou encolhidos**
Capacidade reduzida de dar conta das responsabilidades. "Sugiro exercícios para fortalecê-los. Com os ombros mais fortes e abertos, a postura muda e a pessoa, aos poucos, também se modifica", afirma Daniela.

✔ **Fortes e abertos**
"Mostram uma mulher segura, que acredita ter o controle da vida nas suas mãos", fala a psicóloga.

✔ **Muito fortes e abertos**
Quem tem essa parte desenvolvida demais, tende, segundo Daniela, a exercer um certo domínio sobre os outros, pois também quer resolver os problemas dos que estão por perto.

braços = amor e garra

"Os braços são a extensão do coração. Mostram nossa capacidade de contato com os próprios sentimentos e com os outros", diz Anderson.

✔ **Finos e fracos**
Revelam pouca garra para lutar pelas coisas que deseja, para trazer o que quer para perto do coração. "Às vezes, a pessoa até tem garra, mas precisa exercitar essa qualidade, arregaçar as mangas e ir atrás do que quer", explica Daniela.

✔ **Fortes**
Indicam a iniciativa de lutar pela vida e agarrar o que deseja com decisão.

✔ **Pesados**
São os fortes demais ou que acumulam gordura. "Falta mobilidade. Nesse caso, sugiro que a mulher volte à ação e pegue as coisas importantes, associando firmeza e leveza."

barriga = capacidade de realizar seus desejos

Tem ligação com a força de vontade, com o impulso para realizar os seus sonhos.

✔ **Com acúmulo de gordura**
"Para empurrar a vida com a barriga, precisa-se de uma barriga grande", afirma Daniela. Pode ser sinal de um desânimo em várias áreas, como se estivesse entregando os pontos. "É preciso reagir. Perceber que você é capaz, sim, que tem força para fazer qualquer coisa."

✔ **Firme**
"Mostra que a pessoa está bem posicionada na vida e satisfeita com sua firmeza e sua força de vontade", diz Anderson.

✔ **Musculosa demais**
Está relacionada à perda de movimento e de flexibilidade nas ações.

cintura = flexibilidade

A cintura revela a habilidade para lidar com a adversidade. A expressão "jogo de cintura" não é acidental. "Uma mulher muito rígida, que não admite falhas nem enganos e que tem dificuldade para enxergar uma solução diante de imprevistos, normalmente não tem cintura", diz Daniela. Já quem tem cintura bem marcada, com curvatura, lida bem com os problemas que surgem na vida.

quadris = sensualidade

A relação entre a cintura e os quadris expressa sensualidade.

✔ **Estreitos**
Se por um lado indicam falta de foco na feminilidade e sensualidade, por outro, quem tem essa característica costuma dar mais importância aos sentimentos e conquista pelo que pode oferecer emocionalmente.

✔ **Harmônicos**
Têm uma proporção em relação à cintura, nem são largos nem estreitos demais. Mostra uma sensualidade equilibrada, com sedução corporal e afetiva também.

✔ **Muito largos**
A sedução é um ponto forte para essas mulheres, embora possam se revelar inseguras na hora de mostrar os próprios sentimentos. "A entrega acontece com o corpo e dificilmente com o coração", explica Daniela.

pernas = como você se desloca pela vida

As pernas falam da capacidade de se sustentar e caminhar atrás do que se deseja.

✔ **Finas ou fracas**
"Indicam uma certa dependência dos outros, como se a pessoa não tivesse capacidade de ir, com as próprias pernas, para onde decide", diz Daniela. É também dificuldade de colocar pensamentos em prática. "A perna leve demais é comum em quem pensa um milhão de coisas, mas que não sustenta as idéias", diz Anderson. Ele dá uma dica: "Ao praticar ioga ou qualquer outra atividade, concentre sua atenção nas pernas e saiba que ao fortalecê-las também está fortificando sua independência".

✔ **Fortes e firmes**
Revelam a capacidade de caminhar por onde quer e, se preciso, se fixar no lugar escolhido, sustentando-se nessa posição.

✔ **Muito pesadas**
Ao contrário das finas, mostram dificuldade de locomoção. "São comuns em pessoas que não se movimentam na vida. Que têm medo de se deslocar. Elas preferem ficar plantadas", diz Anderson. Tente resgatar o movimento e a leveza, que carregam a capacidade de caminhar rumo aos sonhos.

psicologia com ioga

O psicólogo austríaco Wilhelm Reich (1897-1957) foi o pioneiro, no Ocidente, na associação da forma, da postura e das tensões corporais com o caráter e a personalidade de cada um – sugerindo uma terapia por meio do corpo. Já os indianos apostam na relação entre corpo, maneira de ser e atitudes há milênios. "A filosofia da ioga acredita que não existe essa divisão que a gente está acostumado a fazer entre corpo e mente. É tudo uma coisa só. Portanto, um pensamento ou uma atitude interfere na forma assim como uma postura de ioga ou uma mudança física atua no comportamento", explica Anderson Alegre, professor de ioga e terapeuta corporal. A medicina ayurvédica, que caminha lado a lado com a ioga, também associa os tipos de corpo – denominados vata, pitta e kapha – a diferentes padrões de comportamento.

Veja aqui os telefones e sites dos produtos e serviços apresentados nesta edição. BOA FORMA não publica endereço nem fornece telefone dos especialistas consultados.

Academia Nadarte ☎ (61) 3272-3789, DF
Acletus ☎ (11) 3083-2171, SP
Agatha ☎ (21) 2542-1905, RJ
Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) ☎ (61) 3448-1000, DF
Alez Alez ☎ (21) 2597-6052, RJ
Ariza ☎ (11) 3812-6862, SP
www.jukaraariza.com.br
Artdeco ☎ (DDG) 0800-7730450
Artistry (Amway do Brasil)
☎ (DDG) 0800-175577
www.br.amway.com.br
Assoc. Médica Brasileira de Fitomedicina (Sobrafito) ☎ (11) 5575-4976, SP
Avéne ☎ (DDG) 0800-7021037
Avon ☎ (DDG) 0800-7082858

Bazaar ☎ (11) 5181-4747, SP
Blu Ritmo ☎ (11) 5080-0800, SP
Biotherm ☎ (DDG) 0800-701 7303
Blue Beach ☎ (11) 6977-0011, SP
Body for Sign ☎ (11) 3034-3074, SP

Calmi ☎ (DDG) 0800-7016022
Carlos Amorim ☎ (11) 2145-1250, SP
Carol Martini Cabs ☎ (11) 3061-6644, SP
Cau Chocolate ☎ (11) 3087-9820, SP
Centauro ☎ (11) 6221-1771, SP
www.centauro.com.br
Cia. Athletica ☎ (11) 5188-2000, SP
Cinerama ☎ (11) 3159-5455, SP
www.cinerama.com.br
Clínica Life Extension
☎ (11) 3045-5990, SP
Conlóm Ig ☎ (19) 3634-1376, SP
www.conlomig.com.br
Coquelucha ☎ (11) 3741-0757, SP
www.coquelucha.com.br

Dasu ☎ (16) 3501-6064, SP
Dasiane ☎ (DDG) 0800-7030505
www.dasiane.com.br
Dermage ☎ (DDG) 0800-241064
www.dermage.com.br
Divino Espaço ☎ (11) 5061-1266, SP
www.divinoespaco.com.br

Editora Alaúde ☎ (11) 5572-9474, SP
Editora Intrínseca ☎ (21) 3874-0914, RJ
Eh Cosméticos ☎ (11) 2164-8200, SP
www.ehcosmeticos.com.br
Eos ☎ (11) 3023-0130, SP
www.eoscosmeticos.com.br

Equilibrium Consultoria em Nutrição e Bem-Estar ☎ (11) 3826-5921, SP
Espaço Receber ☎ (11)3034-6710, SP
www.separarcebel.com.br

Fazendo Onda ☎ (11) 3066-1816, SP
www.fazendoonda.com.br
Fernanda Mafuhy ☎ (11) 3325-2015, SP
www.fernandamafuhy.com.br
Fitness Beat ☎ (11) 0971-0174, SP
Fucsia Casa ☎ (11) 5636-0176, SP
www.fucsia.com.br

Galderma ☎ (DDG) 0800-0166552
www.galderma.com.br
Gaúcha ☎ (21) 2247-1548, RJ
Glaire ☎ (11) 3842-9227, SP
Glash ☎ (11) 3091-2847, SP
www.glash.com.br
Gold's Gym ☎ (11) 3779-7979, SP
Guerlain ☎ (DDG) 0800-7043440

Hydrogen Spa ☎ (11) 2792-6000, SP

Jafra ☎ (11) 3079-1044, SP
Julia Jolie ☎ (11) 3045-0352, SP

Kanzo ☎ (DDG) 0800-170508
Kerastase ☎ (DDG) 0800-7017237
www.kerastase.com
Kirk's ☎ (11) 3842-9227, SP
www.kirks.com.br
Klorane ☎ (DDG) 0800-7021037
Kur Cosméticos ☎ (54) 3295-1186, RS

La Façon ☎ (11) 3085-5208, SP
La Roche-Posay ☎ (DDG) 0800-7011552
www.laroche-posay.com.br
L'Occitane ☎ (DDG) 0800-171272
www.loccitane.com.br
L'Oréal ☎ (11) 3897-8787, SP
www.loreal.com.br
L'Orbel ☎ (DDG) 0800-7018990

M.A.C Cosméticos ☎ (DDG) 0800-2028099
Mahama Bijou ☎ (11) 5633-2103, SP
Mantecorp ☎ (DDG) 08000-117766
www.mantecorp.com.br
Manuela Carneiro ☎ (21) 2247-3053, RJ
Maria Valentina ☎ (44) 3351-5000, PR
Mary Kay ☎ (DDG) 0800-7020710
MG Hair Design ☎ (11) 3168-5615, SP
Mizuno ☎ (11) 4003-3223, SP

Monday Academia ☎ (11) 5077-4500, SP
Motel Caribe ☎ (11) 3619-3466, SP
Mulata Brasil ☎ (11) 3062-5941, SP
www.mulatabrasil.com.br

Natura ☎ (DDG) 0800-7045505
www.natura.net
Nike ☎ (11) 3083-7977, SP
Nina Bran ☎ (11) 3171-0066, SP

O Boticário ☎ (DDG) 0800-412000
www.boticario.com.br
Odara ☎ (21) 3435-8164, RJ
Ox ☎ (DDG) 0800-7034071
www.oxcosmeticos.com.br

Palmolive ☎ (DDG) 0800-7007722
Payot ☎ (DDG) 0800-164711
www.payot.com.br
Pepper ☎ (11) 3037-0933, SP
www.pepper.com.br
Planet Sport ☎ (11) 5579-2977, SP
Puma ☎ (11) 3901-0711, SP

Rainha dos Ventos ☎ (11) 3864-1924, SP
Rijumy ☎ (11) 3080-6060, SP
RW Cabeleireiros ☎ (11) 3849-3849, SP

Scolo ☎ (11) 6497-2000, SP
Sete Cosméticos ☎ (DDG) 0800-7727700
www.setecosmeticos.com.br
Shiseido ☎ (DDG) 0800-148023
Shopping SP Market ☎ (11) 5682-3880, SP
Surveterio Itálio ☎ (21) 2247-5304, RJ
Spanrin ☎ (11) 3063-5211, SP
Sulbrás ☎ (11) 3857-3915, SP

Triskides ☎ (11) 3071-3769, SP
Track & Field ☎ (11) 3048-1277, SP
www.tf.com.br
Trudy's ☎ (11) 3081-2920, SP

Unique Golden Hotel
(11) 4488-8700, SP

Vichy ☎ (DDG) 0800-7011362
www.vichy.com.br
Vip Sports Soluções ☎ (11) 6934-3115, SP

Wave Tennis ☎ (11) 3025-6607, SP
www.wtennis.com.br

Yoqini ☎ (11) 3816-0396, SP

O que pode ser uma tentação para qualquer pessoa que tem muito prazer em comer acabou virando a minha salvação. Sempre fui gordinha e abusava de doce e refrigerante. Para ter uma ideia, faço regime desde os 8 anos, ou melhor, vivo no efeito sanfona desde então. Quando terminei a faculdade de turismo, estava bem acima do peso, com 74 quilos. Nessa época, já trabalhava em um restaurante e vivia provando os novos doces (e os não tão novos assim...) e tomando refri sempre que queria matar a sede. No dia em que chegaram as fotos da formatura, caiu a minha ficha. Estava gorda. Gorda e feia. Não posso dizer que foi uma surpresa, uma vez que me olhava no espelho todos os dias. Mas aquela imagem congelada, que me permitiu ver detalhes do meu corpo, moveu comigo. Decidi que ia emagrecer e faria o que fosse preciso – desde que não precisasse tomar remédios. Virei o jogo no restaurante. Se por um lado vivia rodeada de tentações, por outro havia uma variedade incrível de saladas e legumes – que, sinceramente, raramente comia. Cortei o refrigerante e o doce e passei a iniciar a minha refeição com um prato enorme de salada. Vou falar a verdade, eu me sentia comendo mato, mas era por uma boa causa. Na mesma semana, entrei na academia e comecei a fazer musculação, spinning e jump. Comecei com tudo, malhando cinco vezes por semana. Não gosto de fazer nada mais ou menos. Já no primeiro mês, o resultado me animou: 4 quilos a menos na balança. Emagreci os 13 quilos restantes devagar e sempre, fazendo ginástica e comendo direito. Descobri que depende da nossa vontade alcançar os resultados.

Debora Cardoso de Oliveira
Conquista: emagreceu 17 quilos
Tempo: 1 ano e meio
Idade: 28 anos
Altura: 1,60 metro
Peso: 57 quilos

academia perto do trabalho

Débora nunca gostou muito de malhar, mas acaba que decidiu emagrecer sabia que seria melhor associar a dieta à atividade física. Ela descobriu uma academia que ficava no caminho do trabalho para sua casa. "Foi uma escolha perfeita. Se precisasse ir para casa e me vestir para malhar, provavelmente desistiria ao futuro demais. Desse jeito, eu não tinha desculpa", conta. A opção de Débora deu tão certo que ela incorporou a malhação. "Hoje, não consigo ficar um dia parada."

"Fiz dieta trabalhando em restaurante"

Participe desta seção contando como conquistou um estilo de vida saudável e um corpo bonito. Mande sua história para BOA FORMA, seção Eu Consegui!, com uma foto antiga e outra recente.

Fotos: Dave Mongiardim, Photogrio. Colaboração: Nivaldo, Cabelo e maquiagem: Rodrigo Torres. Roupa: Maria Valentina, Tênis: Ipanema e Sandália: Nine West (www.ninewest.com.br)